

INFÖR SOMMAREN



De tipsar varandra om böcker.
Våra lästipsträffar startade 2013 och äger rum
sista torsdagen i varje månad. Läs på sidan 35.
(Foto: Inger Söderlund)

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
:	Kent Karlsson	023-79 31 80
Ledamöter:	Göran Mossberg	070-529 9054
	Lisbeth Hedin-Sahlin	070-375 4919
Revisorer:	Carola Ericsson (smkall)	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 (<i>vecka 27-31 endast tisdagar kl 10-12</i>)
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

I skrivande stund blickar jag ut mot björkarna som redan fått musöron. Naturen har överraskat med en tidig ankomst för våren.

Fjällturisterna har mött en påsk som inneburit stora problem med snötillgången. De är kanske moder jords signaler om något som kommer att bli det normala tillståndet. Den enorma expansion som skett i fjällvärlden fortsätter oförtrutet trots dessa tydliga signaler om en utveckling mot allt kortare vintrar. Den här frågan kan vi själva påverka till viss del.

Det som nu händer i vår omvärld är ett annat problem som just nu skapar oro och frustration. Här finns bara att hoppas på att vett och sans slutligen kommer att råda.

Som jag tidigare påpekat är vår verksamhet allt viktigare i tider som dessa. Som nämndes i föregående nummer av MedlemsNytt har arbetet med att förbättra förutsättningarna i Wallmanssalen kommit till en lösning när det gäller såväl ljud som bild. Det finns några mindre justeringar att göra gällande den stora TV-skärmen.

Återstår att pröva några lösningar som kan förbättra akustiken i lokalen. Därefter planeras för att återta dialogen med kommunen gällande uppträskning av själva lokalen. Vi har även här

förslag till kommunen gällande finansieringen. Målsättningen är att Wallmanssalen skall kunna bli en välfungerande lokal för flera av våra aktiviteter.



När det gäller frågan om hur väl vi når våra medlemmar med alla våra aktiviteter pågår detta arbete. Detta gäller även uppdraget att kunna förbättra vår kunskap om vad man tycker om det som erbjuds. Likaså att förbättra kunskapen om de nya

generationernas efterfrågan på aktiviteter. Ett diskussionsunderlag angående dessa frågor planeras att presenteras när vi möter verksamhetsansvariga den 27 maj. Vi planerar att därefter kunna formulera en strategi för såväl tillgängligheten i en stor organisation, samt även en strategi för verksamhetsutveckling som anpassas till efterfrågan i vår breda medlemskader.

Våra kommittéer gör ett fantastiskt arbete. Speciellt glädjande är också att vi fått en ansvarig för studiekommittén som vi saknat under några år. I flera sammanhang har frågan uppkommit att antalet ledamöter i kommittéerna skulle behöva utökas. Flera personer skulle bidra till lägre bundenhet samt även ge ett bredare underlag för intern succession när det gäller verksamhetsansvaret.

Som synes finns det en del att göra för att försvara vår ställning som en växande organisation. Vid SPF Daladistriktets årsstämma den 10 april kom även frågan upp om hur distriktet sammantaget skulle kunna växa medlemsmässigt. Här togs medlemsutvecklingen upp för Daladistriktet perioden 2016–2024 där antalet medlemmar minskat med cirka 100. Samtidigt har Falun och Borlänge ökat med knappt 800 medlemmar.

En faktor som då nämnts är att det kräver anpassning av aktivitetsutbudet till vad de nya pensionärerna efterfrågar. Det är en viktig del givetvis, men det finns även andra orsaker till en negativ utveckling på distriktsnivå.

För att kunna stödja en utveckling på distriktsnivå, krävs att de större organisationerna också kan ställa upp och stödja distriktet i detta arbete. Här har såväl vi som Borlänge räckt upp handen och är beredda att stödja arbetet.

Inom distriktet finns en redan etablerad organisation i de fem samverkansområdena. Här bör nu fokus läggas på att först analysera vad som är orsakerna till den negativa utvecklingen.

Med det som grund kan man börja se vilka åtgärder som krävs. För att lyckas i detta arbete är det en utvecklad samverkan inom distriktet som måste till. Våra

tidigare samtal med förbundsledningen visar tydligt att distriktet måste själv ta tag i och utveckla sin roll i SPF:s organisation.

När vårt samverkansområde möts den 21 maj kommer denna fråga att finnas på agendan.

Vi kan också glädja oss åt ett nytt statsbidrag om 155 000 kronor för 2025. Fördelningen av statsbidraget har givit oss möjlighet att anordna en försommarfest samt en uppföljning av inslaget den 30 mars om fäbodliv, med ett besök i Karlsby fäbodlar.

Förutom jultallrik blir det resa för tisdagsgruppen samt 80+ resan. Därutöver ett öppet hus, samt dans med pubservering. Utrymme finns även för ett nytt KGK-möte för såväl gamla som nya deltagare.

Den 12–16 maj är det SPF:s folkhälsovecka för femte året i följd. Vår förening har folkhälsovecka året runt. Gå in på vår hemsida och tryck på kalender så kan du se vilket utbud som finns. Vårt motionslotteri är ett annat sätt att stimulera till aktiviteter.

Slutligen hoppas jag att ni alla får en fin försommar och sommar.

Var rädda om er så att vi får mötas igen när andra halvårets verksamhet drar igång. Det finns mycket att se fram emot som ni kan se i detta nummer av MedlemsNytt.

Anders Sätterberg, ordf

Besök föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



Hallå där, Lisbeth Hedin-Sahlin!

1. Hallå där Lisbeth Hedin-Sahlin, du är ju ny i styrelsen, vem är du?

– Jag gick med i SPF för några år sedan. Blev pensionär ”på riktigt” 2019 och ville gärna ta del av allt roligt som SPF Seniorerna erbjuder. Började med en cirkel där vi arbetade med lera; det ledde sen till att jag började i kören och i våras började jag i en skrivarcirkel. Det är så roligt att träffa nya människor i de här sammanhangen.

I min senaste yrkesroll jobbade jag som regionchef i en organisation för småföretagare som heter Företagarna; jag trivs bra i verksamheter där man drivs av idéburna frågor.

Är född i Älvdalen och är tacksam över att fortfarande ha kvar en Gammelstuga där tillsammans med mina bröder. I Falun bor jag och min man nära Runn och jag försöker att utnyttja det vattennära så mycket jag kan.



2. Hur ser du på SPF Seniorernas roll i samhället?

– Väldigt viktigt, vi blir ju fler och fler äldre. Våra intressen, frågor och behov behöver drivas av en stark part i samhället. Där fyller SPF Seniorerna en viktig roll tillsammans med övriga pensionsorganisationer. Sen tycker jag mycket om sättet som SPF Seniorerna Falun jobbar på. Att man tar vara på medlemmarnas kompetens och intressen genom att skapa bra och väldigt självgående arbetsgrupper och råd.

3. Någon särskild fråga som du vill ta tag i?

– Jag jobbade flera år som studieorganisatör i Studieförbundet Vuxenskolan i Borlänge så jag blev väldigt glad när jag nu fick erbjudande om att bli styrelsens kontaktperson just när det gäller studieverksamhet. Det finns ju redan en kompetent arbetsgrupp som har jobbat länge med dessa frågor även här och jag ser så fram mot att få tillgång till deras tankar.

4. Något du vill tillägga?

– En uppmaning bara; har ni som läser detta idéer kring verksamheten i SPF Seniorerna Falun så tveka inte att höra av er till oss i styrelsen.

Inger Söderlund ställde frågorna

Följ oss på Facebook

Vi lägger ut information på Facebook, vår facebooksidea **”SPF Seniorerna Falun”** och vår grupp **”SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniorer”**. Gå till **”SPF Seniorerna Falun”** och klicka på **”följer”**.

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

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 överlåtas 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 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

Torsdag 11 september kl 13.30, Wallmanssalen: "Döstada på nätet – hur går det till?". Föreläsning av Jonna Steinrud. Hon är expert på vår gemensamma digitala vardag och särskilt intresserad av informationshantering.

Vi kommer att prata om konton på sociala medier, säkerhetskopiering till molnlösningar och våra digitala fotspår. Egentligen handlar det om personlig integritet – och att döstäda på nätet.

Anmälan fr o m 26 augusti t o m 2 september 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

ANDRA ARRANGEMANG

Lördag 31 maj kl 14.00: Besök på Karlsby fåbodar (vägen mot Korså Bruk)
Victoria Törnqvist berättar om fåbodlivet förr och nu. Samling vid dansbanan (stor parkering finns). Efter föredraget rundvandring på ”Gustavsvall”. Vi tittar in i en fåbodstuga och lada med gamla verktyg, bomärken m m. Det blir även hornblåsning och kulning.

Samåkning. Ange om du kan ta passagerare eller du vill ha skjuts. Ta med egen termos, så bjuder vi på bullar. Ta ev med stol om du har. Bänkar finns. Programmet görs i samarbete med Karlsby intresseförening och är gratis.
Ta gärna med en vän.

Anmälan fr o m 13 maj t o m 27 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). **Obegränsat antal.**

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Lördag 14 juni kl 15-18: Försommarfest på Lilltorpet

Musik av CC Riders i rotundan med dans för dem som vill. Möjlighet att köpa fika och korv. Ingen avgift. *Ta gärna med en vän.*

Anmälan fr o m 20 maj t o m 5 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). **Obegränsat antal.**

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

Torsdag 10 juli: Bussutflykt med 80+ medlemmar. Guide Örjan Hamrin

Påstigning vid Resecentrum kl 13.00 och vid Britsarvsgården kl 13.15.

Stopp för fika. Ingen avgift.

Anmälan fr o m 24 juni t o m 1 juli via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). **Max 50 personer.**

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Onsdag 27 augusti preliminärt kl 15-17: Höstupptakt

Plats: Ernst Rolf-gården på Elsborg. Underhållning med Rolf Egil Bergström.

Vi bjuder på fika. Ta ev med egen stol. Ingen avgift.

Mer information kommer på vår webbplats och i veckomejlet.

Anmälan fr o m 12 augusti t o m 19 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). **Max prel 100 personer.**

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Tisdag 16 september: Besök på Dalarnas Folkrörelsearkiv

Stortallsvägen 4. Guidning av Anna Zenio Garnej. Två visningar, kl 11.00 resp kl 13.00. **Max 25 personer/grupp. Kostnad 50 kr/person** betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.

Anmälan fr o m 26 augusti t o m 9 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). **Max 50 totalt.**

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

Söndag 21 september kl 15-17, Wallmanssalen: Pubeftermiddag med dans Musik av "Lilla Bandet". Det blir en hyllning till Sven Ingvars.

Försäljning av öl och vin.

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

Max 80 personer. Obs endast för medlemmar. Försök gärna få med en vän, som är medlem, och som inte vill gå ensam.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

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

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER



TISDAGSFIKA I PARKEN

Från 20 maj t o m 26 augusti möts vi SPF:are varje tisdag i Kristineparken kl 14-15.

Känner du dig ensam, kom hit för en stunds samvaro.

SPF bjuder på fikat den 20 maj. Därefter tar var och en med sitt eget fika och gärna en lätt och hopvikbar stol.

DE GEMENSAMMA LUNCHERNA

upphör under sommaren juni – augusti. Därefter planeras de att återupptas VARJE vecka/fredag från 5 september i Gamla Elverket på Ölandsgatan 8.

Ingen föranmälan behövs till dessa aktiviteter.

*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 månaden kl 13.00** (undantaget juni-juli och december). **Vårens sista träff: torsdag 22 maj.**

Vi börjar höstens träffar torsdagen den 28 augusti kl 13.00. Piats: SPF-lokalen Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).

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



SENIORKOLLO PÅ LILJANS GÅRD

I mitten av maj anordnade Falu kommun seniorkollo på Liljans gård. På programmet stod bland annat fika, linedance, tipspromenad, lunch, spel i trädgården, övningar som stärker balansen och underhållning av en trubadur.

Den 26 och 27 augusti inbjuds till seniorkollo igen.

Mera information kommer senare på vår webbplats och på www.falun.se



Hallå där, Inger Söderlund!

1. Hallå där Inger Söderlund, du är ju ny sekreterare i föreningen, vem är du?

– Jag är journalist och har efter utbildningen arbetat på flera dagstidningar, på Banverket som personaltidningsredaktör, och senare som frilansjournalist.

Jag gick med i SPF Seniorerna Falun när jag precis efter min 65-årsdag fick MedlemsNytt i brevlådan. Den var så intressant, och visade på föreningens breda och lockande verksamhet, att jag genast gick med. De senaste åren har jag varit sammankallande i Informationskommittén, ett roligt och trevligt uppdrag.



2. Hur ser du på SPF Seniorernas roll i samhället?

– SPF Seniorerna är viktig som opinionsbildare till förmån för oss äldre på riksplanet, men inte minst viktigt, lokalt här i Falun. Vi ska vara en förening som genom våra aktiviteter bjuder på gemenskap för alla medlemmar och minskar den ofrivilliga ensamheten.

3. Hur ser du på din roll i styrelsen?

– Som sekreterare vill jag bara göra mitt bästa som en i teamet och fortsätta verka för bra information och öppenhet till medlemmarna.

4. Något du vill tillägga?

– Det viktigaste är att medlemmarna känner att de är välkomna till alla föreningens aktiviteter, att alla är välkomna med idéer och åsikter, att föreningen är vi tillsammans.

MedlemsNytt ställde frågorna

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.

UPPLEV (DELAR AV) "MITT VÄRMLAND"

Eftermiddagsresa med Hansson Buss

23-26 juni

23/6: Avresa från Falun från 08.00, förmiddagskaffe före Nora på Uskavigården, lunch på Björkborns herrgård i Karlskoga och Nobelföreställning, dramatiserat möte med Nobel. Sedan kommer vi till vårt boende på folkhögskolan i Karlskoga, får våra rum med dusch och toalett och äter sedan middag. Kvällskaffe väntar, kanske efter en kvällspromenad i vackra omgivningarna nära sjön Möckeln.

24/6: Efter frukost lämnar vi Karlskoga, passerar Degerfors, Åtorp, Rudskoga och besöker Södra Råda, där vi guidas vid den återuppbyggda träkyrkan, njuter av lunchsmörgåsar och kaffe/te, innan färden går vidare till Kristinehamn, där lokalguide tar oss ut i "Lusasken". Vi får en presentation av järnets stad, och kanske det lockar med en glass vid Picassostatyn?! Vi återvänder till Karlskoga för middag på folkhögskolan och kvällskaffe på hembygdsgården, skolans granne.

25/6: Heldagsutflykt igen, nu till Alsters herrgård utanför Karlstad, där Fröding är huvudpersonen. Vi åter lunch och får en guidning och åker vidare till Lerins Sandgrund i Karlstad för egen rundvandring bland spännande konst och möjlighet till eftermiddagskaffe, egen kostnad. Liten sightseeing i solstaden och tillbaka till Karlskoga för middag med kvällskaffe.

26/6: Efter frukost lämnar vi Karlskoga, åter lunch på Hennickehammars herrgård utanför Filipstad, tar en liten titt på Filipstad (sitter Nils Ferlin kvar?), åker vidare med stopp för eftermiddagskaffe. Åter i Falun runt 18.00.

Pris: 5 275 kr/person vid 25 deltagande; **4 825 kr/person** vid 35 deltagande. I priset ingår bussresa, boende, måltider, entréer, guidningar och delat rum i Folkhögskolans vandrarhem med egen toalett och dusch. Enkelrumstillägg 930 kr. Anmäl eventuellt kostbehov, allergier etc.

Anmälan tidigast 27 maj kl 10 och senast 17 juni kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 070 665 81 84,
helgessongunnar81@gmail.com

RESA TILL FOGELSTAD OCH JULITA GÅRD

14-15 juli

Fogelstad är en viktig plats i svensk kvinnohistoria. Där startade det Kvinnliga Medborgarskapsinstitutet på 1920-talet för att utbilda kvinnor som ville engagera sig i politiken och samhället, när de hade fått rösträtt. Vi kommer att få en guidad visning av en utställning vid godset Fogelstad i Julita.

Vi övernattar på Hotell Statt i Katrineholm, en anrik byggnad med känsla av högklassig tradition tillsammans med alla tänkbara bekvämligheter.

Nästa dag åker vi tillbaka till Julita gård, Sveriges största herrgårdsmuseum, där vi får en guidad visning. Julita är även känt för sina fantastiska trädgårdar, Herrgårdspark, Pionträdgård, Fruktträdgård och Rosenträdgård bland annat.

Lunchen äter vi på gårdens restaurang, som serverar lokala rätter med säsongens smaker. När vi känner oss nöjda och mätta påbörjar vi hemresan mot Falun.

För mer utförligt program se www.spfseniorerna.se/falun under Resor, eller hämta informationsblad på expeditionen.

Pris: 3 950 kr/person. I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost, två kaffestopp, två luncher, trerättersmiddag på hotellet, entré och guidning enligt programmet. Enkelrumstillägg 550 kr. Minimiantal 25 personer och maxantal 35 personer.

Anmälan tidigast 6 maj kl 10 och senast 22 maj kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök

OBS! Denna resa har lagts ut på webbsidan tidigare pga kort anmälningstid.

Resesamordnare: Ulla Immler, tel 070 460 69 11, ulla.immler@gmail.com .

Resan arrangeras av ReseSkaparna.

SPA- OCH KULTURRESA TILL ROSLAGENS PÄRLA GRISSLEHAMN 17-18 augusti

Vi bor på hotell Havsbaden som har en stor spa-anläggning. Vi får badrock och tofflor att nyttja i spat och fri tillgång hela dagen. Vi äter lunch i Östhammar i Sjökrogen på väg till Grisslehamn. Fritt bad då vi checkat in och kan bada till kl 16. Vi äter en trerättersmiddag kl 17. Kl 19 kommer Roffen Engström och berättar och sjunger för oss om sin farfar Albert Engström.

Frukost intas från 07.30 i matsalen. När vi checkat ut tar vi oss till Eckerölinjens terminal nedanför hotellet. Vid avgångshallen ska vi vara på plats kl 09.30. Färjan avgår kl 10. Ombord på färjan äter vi lunchbuffé kl 12.30. Då vi anlänt till Grisslehamn kl 14.30 påbörjas resan mot Falun. Vi gör ett fikastopp i Östhammar i Adas kafé och bageri.

Både Havsbaden och Eckerölinjen är kontantfria och Eckerölinjen kräver id-handling (körkort eller pass).

Påstigning: Falun Britsarvsgården kl 08.00, Knoppen 08.05, Resecentrum gate 1 08.15, Korsnäs vägen Origo 08.20.

Pris: 2 500 kr/person vid 40 deltagande och 2 650 kr/person vid 30 deltagande. I priset ingår buss, boende med del i dubbelrum, fika en gång, lunch två gånger och trerättersmiddag på hotellet. Anmäl om du har någon form av matavvikelse. Minimiantal 30 personer och maxantal 40. Enkelrumstillägg 400 kronor.

Anmälan tidigast 24 juni kl 10 och senast 22 juli kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Meta Nordlöf, tel 076-801 09 29, meta0449@gmail.com

KOMMANDE RESOR UNDER 2025

I nästa nummer av MedlemsNytt presenterar Resekommittén de resor vi planerar att arrangera under september, oktober och november, bl a en 4-dagars resa till Warszawa i september/oktober med historiska förtecken under ledning av historieläraren Mats Körlof, en vinresa till Moseldalen inklusive en båttur på Mosel den 4-10 oktober, den hemliga resan och den sedvanliga julbordsresan.

VIP

(Very Important Pensionär)

Med Senior Smart åker du som fyllt 65 år buss i hela Dalarna för 240 kronor i månaden. Välkommen ombord alla helgdagar dygnet runt och vardagar 9-14 och efter 17. Kortet gäller i 30 dagar.

Trevlig resa!!

Läs mer på dalatrafik.se



STUDIECIRKLAR OCH KURSER

Vi erbjuder ett brett utbud av studiecirklar och kurser för dig som är medlem hos oss. Vår studiekommitté tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan organiserar verksamheten och arbetar hela tiden för att utveckla utbudet.

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolas webbplats där aktuellt utbud av studiecirklar presenteras.

Studiecirklar som startat och pågått nu under våren är:

Kreativ sömnad – textilt återbruk, Bokcirkel, Runnbygdens historia, Släktforskning med DNA-test – grundkurs samt för fortsättare, Linedance, Engelsk konversation, 'Guldkant på tillvaron', Handarbete, Måla akryl och akvarell – för nybörjare och fortsättare, 'Skrivarverkstad – skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi', Senioryoga, Yinyoga för seniorer, Bli vän med din mobiltelefon, Upptäck möjligheterna med Chat GPT, Släktforskning för nybörjare och fortsättare samt Operakunskap.

Har du som medlem egna idéer eller intressen som du vill dela med dig av eller lära mer kring? Tipsa oss gärna om ämnen och innehåll som känns intressant. Kontakta sammankallande i Studiekommittén Barbro Plantin, barbro_plantin@hotmail.com.



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





För att utöka vårt utbud och göra det extra spännande söker vi ständigt nya cirkelledare.

Har du en passion för att dela med dig av din kunskap och inspirera andra? Just nu söker vi dig som vill hålla i en studiecirkel inom: Guldkant på tillvaron (grupp 2), Bokcirkel för män, Skapa fotoböcker från digitala foton, Silverlera samt Italienska.

Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se).

Utbudet av höstens cirklar kommer i nästa MedlemsNytt – håll utkik!



Hallå där, Barbro Plantin!

1. Hallå där Barbro Plantin, du är ju ny sammankallande i studiekommittén, vem är du?

– Jag är från Kalmar. För 50 år sedan bosatte vi (make, två döttrar, tre hästar och katt) oss i Norr Amsberg. Nu är det enbart jag kvar på gården. Jag är utbildad lärare i hem- och samhällskunskap samt har en fil kand i ekonomi. Merparten av mitt yrkesliv har jag arbetet med skolfrågor – lärare, fortbildningskonsulent på Länsskolnämnden, skolkonsulent på Skolöverstyrelsen och som skolledare i Falu kommun i ett kvarts sekel. Utöver det har jag skrivit läromedel i Hemkunskap för grundskolan. Jag gick med i SPF Seniorerna för fyra år sedan, främst för att ta del av det fina utbudet av aktiviteter men också för att på ett lättsamt sätt träffa alla de vänner som är med.



2. Hur ser du på SPF Seniorernas roll i samhället?

– Det finns ett flertal områden för oss äldre att bevaka och driva på som politiska frågor på riks-, region- och kommunal nivå samt lokalt ordna aktiviteter som stimulerar och intresserar och ger möjlighet till gemenskap och vänner.

3. Hur ser du på studiekommitténs roll i föreningen?

– Studiekommittén ska fånga upp medlemmarnas intressen och i samverkan med studieförbund arrangera kurser och cirklar med varierat innehåll samt ge intresserade medlemmar möjlighet att vara ledare.

4. Något du vill tillägga?

– Jag hoppas att många medlemmar vill ge oss i Studiekommittén förslag på områden och ledare för kurser och cirklar så att vi hela tiden erbjuder ett rikt och varierat utbud. Det kommer att bli ett spännande uppdrag!

Inger Söderlund ställde frågorna



”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



Villa Bergalid

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

Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård

Har du upptäckt Samuelsdals Pensionat än?

Njut av dagens lunch i **anrika lokaler** i fantastisk miljö intill Samuelsdals golfbana. **Lunchbuffén** står uppdukad varje vardag mellan kl. 11 och 14. På lördagar och söndagar erbjuder vi **helgbuffé** mellan kl. 12 och 15. Vi erbjuder också **italienska pizzor** med svenska toppings på eftermiddagar och kvällar. Vill du **hyra lokal**, anordna **konferens**, ha en **minnesstund** eller beställa **catering**? Ja då fixar vi det också. Så har du inte hittat hit än hoppas vi att vi ses snart. **Välkomna!**

023-388 32 10 | samuelsdalspensionat.se



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

40 Vinster delas ut och högsta Vinsten är 1000 Kr!

Period 2 vinter är avslutad och vinnarna harlottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spfseniorena.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (se nedan).

Du kan hämta din vinst på SPF Seniorernas expedition (öppettider: se sidan 2).

Period 1 sommar pågår till den 31 augusti 2025. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från webbplatsen. Om du inte har dator eller skrivare, kan du kontakta SPF Seniorernas expedition, tel 023-690 45.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast den 8 september 2025**.

**Motion är roligt och viktigt! Prova gärna någon ny aktivitet!
Ha en härlig motionssommar!**

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2024 – 31 mars 2025

1 Britta Haag	15 Viveka Jansson	29 Kerstin Hallpers
2 Lory Lundholm	16 Karin Malmgren	30 Per-Åke Larsson
3 Pirkko Stenerhag	17 Kristina Holmberg	31 Sven-Christer Kihlén
4 Elsa Wolff	18 Christer Backman	32 Kristina Daniels
5 Per-Anders Ingebro	19 Tomas Lorenz	33 Kristina Ingels
6 Inger Bond	20 Lars Asp	34 Jan Malmberg
7 Britt-Marie Holmquist	21 Irene Svensson	35 Björn Lindén
8 Inger Hagdahl	22 Eva Taflin	36 Sven Hillner
9 Gudrun Djärv	23 Bo Fagerlund	37 Christin Gustafsson
10 Kerstin Renfalk-Lindén	24 Jan Berglund	38 Jörgen Åteg
11 Inger Nilsson	25 Olle Larsson	39 Ulf Lundquist
12 Britta-Stina Thored	26 Carl-Göran Bergström	40 Anneli Tibblin
13 Björn Karlsson	27 Kerstin Magnusson	
14 Christina Liss Sörestad	28 Tatjana Hedström	

Boule

Boulespelet är i full gång och utomhusspelet har startat sedan några veckor tillbaka, som vanligt på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna.

Ta gärna med fika.

Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Våra bowlare har nu avslutat säsongen med spel i Maserhallen i Borlänge.

Spelet återupptas i Maserhallen i månadsskiftet augusti-september.

Vår kontaktperson för bowling är Kent Malmström, tel 076-844 79 18.

Skogsvandringar

Tre av vårens fem skogsvandringar är nu genomförda.

De båda kvarvarande går tisdag 27 maj och tisdag 3 juni.

Tisdag 27 maj: Krondiket ca 5 km

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

Vi går i skogen där kommunen bildade ett kulturreseervat 2021.

Vi fortsätter till Lilltorpet för fikarast. Tillbaka går vi efter vägen i Götgården och svänger av in i skogen.

Ansvarig: Inger Gyllner, tel 073-096 79 54

Tisdag 3 juni: Råberget (Karlsbyheden) 6,5 km

Samling kl 09.30 på Lugnets gratisparkering för samåkning mot Karlsby fåbodar längs väg 867 (mot Korså bruk). Strax innan avfarten till Karlsby fåbodar i kurvan, parkering till vänster där Sundbornsleden kommer ut ur skogen.

Vandring längs skogsvägar och stigar, fika på toppen av Råberget.

Ansvarig: Göran Carlstrand, tel 070-516 84 85

För höstens skogsvandringar gäller följande datum:

2, 9, 16, 23 och 30 september. Mera information i nästa MedlemsNytt.

Gym i Slätta

Vårsäsongen på gymmet i Slätta avslutas torsdag 12 juni kl 10-11.

Höstsäsongen startar måndag 2 september kl 10-11.

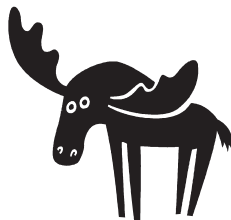
Mera information kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu flyttat utomhus till Korsnäs idrottsplats.

Det är spel varje tisdag kl 10-11. *Klädsel:* Joggingskor, i övrigt väljer du själv.

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



Kul på hjul

Cykelgruppen **Kul på hjul** gör varje **onsdag** turer till olika platser i vår kommun. Vill du vara med? Kontakta vår ledare Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17.

Golf

Seniorgolf

Den populära laggolfen (scramble) på **onsdagar** startar när banan blir spelduglig. Det kanske har startat när ni läser detta MedlemsNytt. Spelstart meddelas i gruppmejl.

Anmälan till scramble görs på Min Golf.se senast kl 17.00 på tisdag dagen före spel.

Anmälningsavgiften är 50 kr resp 60 kr. Det senare för icke medlemmar. Greenfee 125 kr erläggs för gästspelare.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2025

Alla golfande medlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf

Torsdagen den 12 juni med gemensam start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i en damklass och en herrklass. Alla herrar spelar från röd tee. Damerna får välja röd eller orange tee.

Spelplats: Samuelsdals golfbana

Tävlingen spelas över 18 hål. Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Anmälan till tävlingen görs i GIT på **golf.se** och **Min golf** **senast måndagen den 9 juni kl 2000**

Startlistan läggs ut på golf.se och Min golf torsdagen den 13 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 250 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish.

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledaren Inger Larshans 070-7148440

Hjärtligt välkomna!

Kanotpaddling

Runns Kajaksällskap och **Human by Nature** erbjuder även 2025 paddling för seniorer.

Plats: Roxnäs – inre viken (mittenmot Göthes) nära parkeringen.

Tid: Första paddelturen äger rum preliminärt i slutet av juni.

Vi räknar med att kunna genomföra fyra kanotturer under juni och juli månad.

Vi återkommer med mer detaljerad information när bryggarna är på plats liksom hur anmälningsförfarandet ska ske.

Tom Bergerengen



HUMANby
NATURE

I höstens program.....

I nästa nummer av MedlemsNytt hoppas vi kunna erbjuda **Vattengymnastik** med start vecka 38 resp vecka 40.

Gymnastiken i Britsarvsgårdens gymnastiksal fortsätter med start måndag 1 september, dvs vecka 36. Det blir **Sittgympa** (tidigare mjukgympa) och **Seniorgympa** (tidigare Lättgympa).

I båda grupperna tränas:

- kondition, med pulshöjande rörelser för att få upp flåset
- styrka, stärker muskler kring alla leder
- rörlighet, framför allt för att behålla den rörlighet vi har, kanske öka lite
- balans, för att fungera i vardagen och minska risken att ramla
- koordination, här får hjärna vara med och träna.

Det är aldrig för sent att börja träna!

Forskningen visar att träningseffekten på äldre är mycket stor, oavsett om du är 60, 70, 80 eller äldre. Regelbunden träning ger större och starkare muskler, längre levnad och ett friskare liv.



Bordtennissäsongen

är nu avslutad för SPF Seniorerna. 45 personer, varav sju damer, har spelat varje onsdag i Falu Bordtennisklubbs lokaler på Regementsområdet.

Under våren 2025 har SPF-mästerskapen i bordtennis genomförts för våra seniorer. Totalt deltog 34 personer.

Segrarna i SPF-pingisen: Jan-Olov Thunbom, vinnare i klass B (t v), och Göran Åslund, vinnare i klass A.

I A-klassen segrade Göran Åslund, 2:a blev Jan-Erik Andersson, 3:a Stefan Pettersson, 4:a Håkan Kvist. I B-klassen vann Jan-Olov Thunbom, 2:a blev Leif Hanses, 3:a Anders Goop, 4:a Janne Pihl. Vinnarna belönades med varsin pokal och pristagarna med presentkort.

Senare under våren genomfördes en turnering i dubbelspel med elva deltagande lag. Segrare blev Mats Neubauer och Gunnar Noring. På andra plats kom Jan-Erik Andersson och Anders Goop. Lagen föräddades med presentkort.

Vid ett tillfälle inbjöds Rasmus Karlsson, som är professionell bordtennistränare. Besöket var uppskattat och vi fick många bra tips om hur vi kan förbättra vårt spel.

Bordtennis gör nu sommaruppehåll, men vi drar i gång till hösten. Mer information om detta kommer under september.

Dick Junholm

Vårens första skogsvandring

startade vid Övre Varggården. Det var många som varit med på vandringarna förut, men också nya deltagare.

Vi var ca 45 vandrare, vilket rekord! Nästan lika många som vid första vandringen på våren förra året.

Vi gick på stigar längs naturreservatet vid Kårarvet. och det var en del backar vi tog oss uppför. Vid ett gammalt kalkbrott tog vi fikapaus.

Vandringen blev ungefär 4,5 km, det tog under två timmar.

Inger Gyllner och Göran Carlstrand



Bollnäsresa på skärtorsdagen

Sedan flera år möter vi bowlare från Bollnäs i Bk Spärren. I år var det vår tur att resa till bandymetropolen och vi gjorde det i soligt väder med hyrda bussar. Sexton förväntansfulla seniorer tänkte sätta spärr för spärrarna. Det gick tyvärr inte som förväntat utan det blev förluster för båda våra lag. Vi blev inte så ledsna för det då vi har en härlig stämning lagen emellan.

Efter spelet fick bästa spelare i varje lag ett pris i form av en korvring och dessutom en "risbukett" som ett hjälpmedel för resan till Blåkulla. Bästa "påskkärring" i vårt lag blev Lena Åminne med poängen 654. "Påskgubben" Bo

Fagerlund tronade överst bland herrarna med 717.

Bollnäsarna är duktiga på att ordna det trevligt och gemytligt, och under avslutningskaffet lottades ett par gedigna korvlådor ut. Om vi inte vann spelet så hade vi i alla fall tur i lottningen då två av oss bar hem 4 kg korv vardera.

Nästa gång är det vi som har hemmaplan och då blir det andra bullar av.

Kent Malmström

Kul på hjul

Säsongen startade i slutet på mars. Därefter har vi cyklat varje vecka på olika ställen.

En tur i början på maj på nästan 4 mil med fikastopp vid Ornässtugan lockade 13 deltagare. Innan vi nådde Ornässtugan hann vi med en avstickare till Storsund. Ett stopp gjordes också innan Norsbo vid en vackert belägen rastplats med utsikt över Runn.

Sonia Hedberg



Läs om de olika cykelturerna på www.spfseniorena.se/falun



Välkommen till Borlänge med din motorcykel!

Är du knutte eller knutta och har motorcykel är du välkommen att vara med på SPF Seniorerna Borlänges MC-träffar.

MC-turerna sker varannan tisdag på jämna veckor, är omkring 15 mil långa och går på mindre och kurviga vägar. Några stopp hinner man också med under varje tur.

Samling sker på ICA Maxis parkering med fulltankade motorcyklar – bilar är också välkomna – klockan 10.00. Är vädret dåligt ställs turerna in.

MC-turerna under säsongen 2025 är på följande datum:

- 13 och 27 maj
- 10 och 24 juni
- 8 och 22 juli
- 5 och 19 augusti
- 2, 16 och 30 september

Läs mer på SPF Seniorerna Borlänges hemsida.
Kontaktperson är Pälle Lekander, 072-150 64 71, palle.lekander@gmail.com

Ishockey till hösten?

I vintras fick vår förening en förfrågan om några av våra medlemmar kunde ställa upp i samband med kvällsåkning för ungdomar i Källviksbacken. Det nappade bland andra Anita Andersson på. Läs en intervju med henne 31 januari på www.spfseniorena.se/falun.

Nu har vi fått en förfrågan från Falu IF. Det gäller ishockey. De kommer att spela i hockey-1:an till hösten och söker intresserade till olika uppgifter. Det gäller även olika uppdrag i samband med ungdomsverksamheten. Den som ställer upp kommer givetvis att få se hockey gratis.

Än så länge är det bara en förhandsförfrågan. Vi återkommer med mer information efter sommaren. Under tiden kan du ju fundera på saken i solskenet.

Lev hälsosamt – minska risken för stroke

Olika åldrar har olika problem. När vi var unga oroade vi oss inte särskilt för sådant som på ålderdomen kommit att utgöra ett allt allvarigare hot.

På medlemsmötet den 10 april fick ett 80-tal intresserade pensionärer höra vad en stroke är. Det var överläkare Joakim Hambræus, neurolog vid Falu lasarett, som föreläste.

Han berättade utförligt om vad man kan göra för att förebygga en stroke, vad en stroke eller en hjärnblödning innebär och hur man behandlar tillståndet.

”Kärt barn har många namn”, brukar man säga. Så är det också med stroke, som också kan kallas slaganfall.

Stroke kan 1) bero på en propp i ett blodkärl i hjärnan och kallas då hjärninfarkt eftersom syrebristen orsakat en hjärnskada eller 2) orsakas av ett brustet blodkärl och kallas då hjärnblödning där själva blödningen orsakar hjärnskadan.

TIA är en propp som löst upp sig innan den givit någon permanent skada så vid TIA går alla symptom över och man blir helt återställd.

Hambræus föreläsning koncentrerades till de snabba och överraskande skador som kan uppstå i hjärnan. Han poängterade att en stroke kunde utlösas av andra pågående förändringar eller sjukdomstillstånd i hjärnan och hjärtat men koncentrerade föreläsningen till de akuta och farliga problemen.

En stroke har alltså alltid ett snabbt förlopp som orsakar skador i hjärnan, i vissa fall dödliga, men väldigt ofta också lindriga skador som man kan leva ett fortsatt bra liv med.

Kan stroke förebyggas? Ja, kanske och i bästa fall, säger Hambræus. Vid behandling av stroke siktar man ofta på att sänka blodtrycket, minska kolesterolhalten i blodet och ”tunna ut” blodet.



Ett hälsosamt leverne som minskar dessa för hjärnan skadliga faktorerna kan alltså minska risken för stroke. Det finns därför paralleller med de insatser som minskar risken för hjärtinfarkt.

Begreppet AKUT är centralt när man misstänker att någon drabbats av stroke. ”Lär Dig därför vad Du ska göra!”, säger Hambræus.

Trots det allvarliga och ångestskapande ämnet blev det faktiskt några fniss och skratt bland åhörarna.

Joakim hade förmågan att klargöra stokens förlopp och kunde avdramatisera de otrevliga följderna av en sådan.

Åhörarna kände trots allt en tillförsikt till vad som kunde göras för att man ska slippa att få en stroke. Om det värsta inträffar kanske man kan fortsätta att ha ett bra liv efter en tid på en strokeenhet. Tack för det!

Text och foto: Hans Kinell

A	Står för ansikte . Be personen att le. Om mungipan hänger – Ring 112!
K	Står för kropp . Lyft armarna i tio sekunder. Om en arm faller – Ring 112!
U	Står för uttal . Om personen talar sluddrigt eller inte hittar rätt ord – Ring 112!
T	Står för tid . Det är bråttom! Varje sekund är livsviktig. Vänta inte – Ring 112!

Klipp ur och spar!



Har du laddat ner appen 112?

Bra! Kom ihåg att det är appen som du ska använda när du larmar 112.
Ring inte ett "vanligt telefonsamtal".

Om du använder appen, ser mottagaren på larmcentralen direkt och exakt var du befinner dig, och du behöver inte ge några långa beskrivningar som kan missförstås.

25 april: Mässa om Smartare hem

Högskolan Borlänge hade inbjudit till ovanstående och från SPF Falun deltog Kent Karlsson, KPR, och undertecknad som tidigare ordnat studiebesök till visningslägenhet på Järnet i Falun samt Hjälpmedelscentret och -butiken i Borlänge.

Först ut var Peter Möller från Regionen som visade diagram på demografin i länet kontra hela landet och konstaterade att det kan bli stora problem i framtiden då barnafödandet minskar och den äldre befolkningen ökar kraftigt, vilket innebär att det inte kommer att finnas personal i omvårdnaden som räcker till alla.

Han noterade dock en liten ljusglimt när det gäller arbetslösheten. Att det finns ett område som minskar tack vare invandringen från andra länder, men då måste det satsas på mer utbildning i svenska språket.

Därefter presenterade Sandra Saade ett pågående forskarprojekt på Högskolan Dalarna – *Digital Tvilling* – inom hemtjänsten, hur man kan använda olika tekniska lösningar med sensorer m m. Man kommer att gå vidare med projektet men mer kunskap kring AI behövs i framtiden.

Utställarna presenterade sig och sina olika hjälpmedel. Moa Nordlund från Hjälpmedelscenter berättade vad som finns, t ex läkemedelsrobotar, anpassade toaletter och duschar. Vi fick vi se en video från glesbygdskommunen Arvika, som satsat på Digital/sensorer som ändrat arbetssätt, vilket minskat behovet av hemtjänsttimmar och kostnader.

En mycket givande och spännande dag.

Birgitta Gradén

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

Patientföreträdare informerar om nöjda patienter.

SPF får fortsatta kommentarer kring vårdcentralens tillgänglighet.

Dagens listning är 6200. Har nu 1600 listade per specialitisläkare. Detta betyder att VC måste sätta ett listningsstopp på dem.

Hög belastning på TeleQ på måndagar. Ring gärna andra dagar om behovet inte är akut.

Vårdcentral Norslund

Vårdcentralen har startat med digitala möten tillsammans med psykiatrin var tredje vecka. Varje torsdag har hemsjukvården möte på VC om gemensamma patienter. VC har bekymmer med olika vägar man kan söka vård. Vill helst att 1177 används. Telefon går bra, men ofta söker man på flera ställen och det blir dubbeljobb för personalen.

Alla erbjuds hälsokontroll vid 50 års ålder.

Planering för sommarschema pågår. Norslund och Svärdsjö tillsammans.

Vårdcentral Grycksbo

LäkARBemanningen kommer att vara lägre än vanligt under våren pga föräldraledigheter.

Ekonomi och bemanningen av VC styrs av hur många som listar sig på VC.

Viktigt att så många som möjligt listar sig på just Grycksbo VC, inte på annan vårdcentral, på Kry eller liknande.

Patientrådet: ”Alltid lätt att komma fram via telefon och alltid gott bemötande.”
VC har skrivit och önskat att bussarna från Grycksbo till Falun ska gå en annan sträckning och då via VC Britsarvet, så att patienter lättare ska ta sig mellan vårdcentralerna.

Vårdcentral Tisken

Man ska inte bli omlistad för att man bokar vaccinering på annan vårdcentral. Urinprov/diabetes-patient upplever sig inte fått svar på varför man inte får ta samma prover efter man fyllt 80 år.

VC arbetar för att patienterna får träffa samma läkare vid sina besök. Det har gett resultat. Om mycket vård behövs eller behov av stöd finns får man en fast vårdkontakt.

VC har under många år utbildat ST-läkare. I dagsläget har VC fått ja till att anställa två nyutexaminerade specialister.

Vårdcentral Britsarvet

Sommarsemestern kommer att klaras av med hjälp av Grycksbo VC.

Marianne Häggblom

Läs en utförligare rapport på www.spfseniorerna.se/falun

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Kent Karlsson (<i>smkl</i>), 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

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

För ytterligare information om vårt arbete i KPR, gå in i SPF-appen under ”Sidor” och välj ”Vi påverkar” och sedan ”Kommunala pensionärsrådet” eller gå in på webben www.spfseniorerna.se/falun och välj menyn ”Vi påverkar”.

Glad resa till Gävle och musikal om kärlek

Söndagen den 16 mars åkte ett glatt gäng från SPF Seniorerna Falun till Gävle konserthus och musikalen *De' e' det här vi kallar kärlek*. Efter två sjukanmälningar på morgonen blev vi 41 deltagare som åkte från Falun.

En behaglig resa till Gävle. Före föreställningen hann några med lite fika innan vi förväntansfulla bänkade oss i en nästan fullsatt konsertlokal. Föreställningen bestod av idel välkända schlagers framförda med energi och glädje. Sångerna vävdes samman med en historia om kärlek. Berättelsen handlade om borttappad kärlek och missförstånd. Men allt redde ut sig fram till finalen med sitt crescendo i föreställningen med titeln *De' e' det här vi kallar kärlek*.

Efter föreställningen satte vi oss till bords i konserthusets restaurang och serverades vällagad oxkind, som var mycket uppskattad. Några som inte ville ha kött fick torskrygg, som även den smakade utmärkt. Vi var utlovade en tvårättersmiddag. Middagen avslutades med kaffe och en brownie.

Efter maten stod bussen framkörd och varm för återfärd till Falun. Under hela återresan hördes ett glatt sorl i hela bussen och det var idel glada miner när vi efter hand tog farväl av varandra.

Pelle Hådding



Wagners *Valkyrian* – ett makalöst musikdrama med himlastormande vacker musik

*Operaresa till Kungliga Operan
i Stockholm den 5 april*

Resan startade klockan 9 på morgonen och vi åkte i sakta mak mot Stockholm. *Valkyrian* är en ganska komplex berättelse. Och det är mycket som händer och det är spännande personligheter och vi fick därför en extra genomgång i bussen av handlingen.

Wagner förändrade operakonsten. Han skapade musikdrama där text, musik och iscensättning smälts samman till ett Allkonstverk.

Valkyrian ingår i det väldiga verket *Nibelungens ring*. Texterna är hämtade dels från den gamla germanska Nibelungensagan, dels från Eddan.

Fullproppade av intryck kunde vi återvända till Dalarna och arrangörerna fick också ta emot applåder för en oförglömlig upplevelse. Man tröttnar aldrig på Wagner, man hittar ständigt klanger man missat tidigare. Man hittar mer av lyriken i texterna.

Sammanfattningsvis en dag av trivsel och kulturliv.

Text: Ingegerd Permalm Foto: Marianne Hedberg

Läs Ingegerds utförliga reportage på www.spfseniorerna.se/falun

Träffpunkten aktiverar

Falu kommuns äldreomsorg finns några "Träffpunkter" med organiserad verksamhet öppna för äldre som önskar sällskap och förströelse.

Bettan Nissas Orenäs (bilden t h) är en av fem fritidsledare i kommunen. Bettan leder verksamheten på Träffpunkt Britsarvsgården men är delaktig i alla Träffpunkterna. Hon berättar att Träffpunkten är en mötesplats för aktiviteter och sådant som håller sinnet ungt. Pensionärer kan komma till lokalen i Britsarvsgården när som helst, men den är bemannad fem dagar i veckan.

Det finns ett veckoprogram som annonseras och publiceras på www.falun.se. Fritidsledarna gör programmet tillsammans med ett Kvalitetsråd med äldre intresserade.

Vecka 13 kunde man på Britsarvsgårdens Träffpunkt vara med på följande: Sittgympa, Högläsning, Boule, Modevisning med köptillfälle, Filmvisning (Lars Molins *Den tatuerade änkan*), Servering av våfflor, Bingo, Allsång och Musikunderhållning av CC Riders.

Intresserade av aktiviteterna ska anmäla sig i förväg. Aktiviteterna är ju öppna för alla kommunmedborgare och då ska alla ha samma chans att delta. Många aktiviteter är gratis men när någon utomstående är engagerad tar man ut en självkostnadsavgift. Ofta finns det också fika att köpa.

Lokalen är möblerad och utrustad för att vara "hemtrevlig". Där finns tidningshörna, en stor TV, ett framväxande pussel, ett piano och gott om sittvänliga fätöljer.

Träffpunkten har också tillgång till en lokal med plats för 80 sittande. Den används för musikunderhållning eller

andra större arrangemang.

– Vi arbetar för att motverka ensamhet och inaktivitet, säger Bettan. Vi vill stötta och hjälpa de äldre. Vi hoppas att de lättare ska ta sig ut, delta och träffa vänner och kamrater.

Det finns fem Träffpunkter som är öppna för alla, nämligen Britsarvsgården, Hyttkammaren på Yxhammargatan, Hosjögården, Källängetskolan i Svärdsjö och Sandtäktsgården i Bjursås.

Det finns också Träffpunkter i Haraldsbo

(Vandraren) och i kvarteret Järnet (Smedjan) men de är endast öppna för de som bor i senior- eller äldreboende i området.

Man behöver inte ha ett biståndsbeslut från kommunen för att delta i verksamheter på Träffpunkterna. De blir därför ofta den första kontakten med kommunens äldreverksamhet.



– **Jag har världens bästa jobb!**, säger Bettan. De som kommer till oss är så tacksamma och glada! De är roliga att umgås med och jag tror att de har trevligt med oss på Träffpunkten.

Text och foto: Hans Kinell

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

HJÄLPMEDELSBUTIKEN
FALUN



Ulrikas Fötter

Nu finns en ny hjälpmedelsbutik i Hälsinggården, Falun.

I vårt sortiment finns bland annat rollatorer, förhöjning till toalettstol, duschpall, duschstol, kryckor, käppar, antihalkstrumpor, strumpor med lös resår, griptänger, multiöppnare, strumppådragare, skor och sandaler.

**Välkomna att besöka oss på
Hälsinggårdsvägen 11B (Koppartorget)
791 43 Falun**



0793 42 92 50 (ring för öppettider)

**Vi finns även på Facebook och Instagram
@hjalpmedelsbutikenfalun**

Fullt hus hos Alice Lund

Vi var många som myllrade på Alice Lunds Textilier i Borlänge den 8 april. Två grupper med majoriteten kvinnliga medlemmar i SPF Seniorerna Falun.

Tyvärr fanns det inga vävar på gång i de imponerande stora vävstolarna, men däremot fanns det hyllor fyllda med garner i alla tänkbara färger. Så vi samlades kring ett bord i vävrummet där ägaren Samantha Gustafsson berättade om vävateljéns historia, och om sig själv, samtidigt som hon visade exempel på vävar som växt fram ur vävstolarna.



Alice Lunds Textilier grundades av just Alice Lund redan 1936 och har under åren knutit till sig många framträdande textilformgivare. Bland dem finns textilkonstnären Helena Hemmarck, känd för sina monumentala vävar som pryder bland annat hotellfoajéer i New York, alla vävda hos Alice Lund och med garn från Wålstedts i Dala-Floda. Här i Dalarna är den mest kända väven

”Mossklyftan”, som hänger på Dalarnas museum.

Men Alice Lund var också en framträdande textilkonstnär, utbildad vid Högre konstindustriella skolan i Stockholm på 1920-talet. Hon var född på Östermalm i Stockholm, och hade genom det kontakt med många potentiella kunder. Hon ställde ut i bland annat New York och finns representerad på Nationalmuseum och Nordiska museet.

Hennes svägerska var lärare på Fornby, folkhögskolan i Borlänge och därifrån kom Alice Lunds väverskor.

– På den tiden kunde man beställa allt till hemmet från bordstabletter till nöthårsmattor av ateljén, berättar Samantha Gustafsson.

Och på Kungliga slottet i Stockholm hänger en väv skänkt av regering och riksdag till kungen när han suttit på tronen i 50 år, 2023. Den är vävd på Alice Lund med en akvarell av Lars Lerin som förlaga.

Samantha Gustafsson visar en bild på **Helena Hemmarcks** väv ”*Flowers*”, som hänger i en foajé på Manhattan i New York, men är vävd hos Alice Lund i Borlänge.

På senare tid har ateljén vävt mattor till koren på flera kyrkor, bland annat Rättviks kyrka, Stora Tuna kyrka och Skerike kyrka utanför Västerås.

Samantha Gustafsson är utbildad på Sätergläntan i Insjön och tog över ateljén för ett år sedan.

– Det var läskigt, men jag måste prova, sade hon.

Text och foto: Inger Söderlund

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

SPF-körens vårkonsert

Terminen börjar närma sig sitt slut och det var dags för SPF-kören att bjuda in till vårkonsert i Nybrokyrkan.

Under ledning av Gudrun Domar och Heléne Grönkvist Stenbäck bjöd SPF-körens 40 medlemmar på ett varierat och omväxlande urval av sånger, där våren var ett av flera teman.



Gunnar Helgesson presenterade melodierna och höll samman programmet med hjälp av lyrik, dikt och poesi.

I en mellanakt fick publiken lyssna till två begåvade ungdomar som studerar vid Musikkonservatoriet i Falun. Det var Ester Pekkari som sjöng en tonsättning av Pär Lagerkvists klassiska dikt *Det blir vackert där du går* och Erik Brorson som spelade ett avancerat pianostycke av den franske kompositören Claude Debussy.

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

Text och foto: Göran Johansson



MUSIK
DALARNA

VI BANAR VÅG FÖR
OFÖRGLÖMLIGA
MUSIKALISKA MINNEN
I DALARNA.

DalaSinfoniettan

VARMT VÄLKOMNA ATT TA DEL AV
SÄSONGENS FANTASTISKA KONserter!

WWW.MUSIKIDALARNA.SE

Ölprovning och biografnostalgi

Dagen började på Biografmuseet i Säter. Där bjöds verkligen på nostalgi!

Vi har ju under vår livstid varit med om stor del av den rörliga bildens utveckling. I museet finns förutom filmsalong en mängd teknisk utrustning, neonskyltar, studios från TV:s långkörare *Trafikmagasinet* och *Packat och klart* som spelades in i Falun, m m.

En av bions entusiaster, Stefan Lindfors, berättade på ett underhållande sätt om den rörliga bildens historia och det hördes många igenkännande skratt och kommentarer från publiken.



Vi fick se gamla journalfilmer, bitar av några svenska filmklassiker, typiska reklamfilmer och de gamla favoriterna Humle och Dumle.



På Oppigårds bryggeri bjöds vi på god lunch och föreläsning om bryggeriets historia, nutid och framtid. Den nya bryggeribyggnaden som togs i bruk 2017 var imponerande.

Före lunchen, till maten och efter maten fick vi prova sex olika öl ur Oppigårds sortiment.

På resan hem igen var alla mätta, nöjda och glada.

Text och foto: Ulla Immler

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

De tipsar varandra om böcker

Det är den tredje torsdagen i månaden och i styrelserummet i våra lokaler står det kaffe, termosar med hett vatten, tepåsar – och böcker. Och omkring bordet sitter den här dagen bokläsande 13 kvinnor, några är här för första gången medan andra har tipsat om böcker här i flera år. 2013 startade lästipsträffarna och den gången höll man till i Skyttepaviljongen.

SPF Seniorerna Faluns lästipsträffar infaller alltså den sista torsdagen varje månad (undantaget juni-juli och december). Torsdagen den 22 maj klockan 13.00 är nästa träff. Det berättar Kerstin Danielsson, som nyligen tagit över som kontaktperson. Efter träffen i maj gör gruppen ett uppehåll till sista torsdagen i augusti.
– Och alla är välkomna!

Upplägget är enkelt och anspråkslöst, man turas helt enkelt om att berätta om böcker man läst eller fått tips om. Böckerna är av alla de slag, högt och lågt, nytt och gammalt. Den här gången startar Birgit Sjöblom med att tipsa om ”Jag vill riva upp himmel och jord” av Marie Lok Björn som handlar om Elise Ottesen Jensen, känd som Ottar och den som grundade RFSU.

Vi får tips om den helt nyutkomna ”Drömräkning” av den kenyanska författaren Chimamanda Ngozi Adichie och om ”Augustus” av den amerikanska författaren John Williams, kanske mer känd för boken ”Stoner”. ”Augustus” utkom i början av 1970-talet och skildrar i brevform den romerske kejsaren Augustus, han som enligt Bibeln ville skattskriba hela världen.

Och en ännu äldre bok, ”Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige”, som Kerstin Danielsson återupptäckt.

Fler böcker: ”Låt vågorna göra resten” en psykologisk thriller av Ulf Kvensler, ”Ta min hand” om rasdiskriminering i 1970-talets Alabama av Dolen Perkins-Valdez, och ”Patria” om konflikten i Baskien av Fernando Aramburu.

Det är vana bokläsare här, flera är med i bokcirklar, de köper böcker, lånar böcker på biblioteket och läser i fysiska böcker medan andra lyssnar på e-böcker. Alla sätt är bra bara man läser.

Och som sagt: Alla är välkomna!

*Text och foto:
Inger Söderlund*



Närmast kameran med ryggen åt Kerstin Danielsson t v, till höger om henne Birgit Sjöblom i ljusblått, därefter Britt-Inger Plahn i grönt, delvis skymda Barbro Oldberg-Stål, Annika Danielsson, Marie Karlman, Elisabeth Lindh, Annika Holmén, Margareta Granbom och Birgitta Lindgren-Bergh. Helt skymda är Margit Frieberg, Ulla Björling och Kerstin Magnusson.

Intressant om Kungen av Rörbäcksnäs

Lars Moberg, journalist och känd från TV, lockade två fullsatta Wallmanssal - totalt cirka 160 personer - med sin föreläsning om sin farfar Carl Moberg, och lite om sig själv. Den första föreläsningen hölls på medlemsmötet 13 mars.

Lars Moberg har arbetat som korrespondent för Sveriges Television i både USA och Kina. Han var i USA när tvillingtornen raserades 2001, och han skickades till



Acehprovinsen i Indonesien när tsunamin vållde in över stränderna 2004. Han har sett den stora världen, men han föddes i Rörbäcksnäs, i nordvästra hörnet av Dalarna, strax intill gränsen mot Norge.

Lars Moberg framför bilden på sin farfar Carl Moberg till höger och sig själv till vänster.

Hans farfar Carl Moberg föddes i Lilla Moberget, en bit utanför själva Rör-

bäcksnäs, med efternamnet Hansson. Han föddes 1860 och växte upp som en sällsynt driftig och handlingskraftig man. Nu har hans sonson Lars skrivit en bok om sin farfar.

När Carl växte upp fanns det ingen skola i Rörbäcksnäs, som ingick i Lima socken, så en lärare kom de fyra milen från Lima med jämna mellanrum för att undervisa barnen. Efter skolan ville Carl vidare och for till Rommehed för att ta värvning och skickades sen vidare till Karlsborgs fästning för ytterligare förkovran i det militära. Det var där han fick namnet Moberg. Det gick så bra för honom att militären ville att han skulle bli stammis. Men han ville tillbaka till Rörbäcksnäs, där hans framgångsrika karriär tog fart. För det verkar inte funnits någon gräns för vad Carl kunde åstadkomma.

Han bidrog till att det byggdes en kyrka i byn, trots kyrkostämman i Limas hårdnackade motstånd. Han lyckades få till en kollekt i landets kyrkor till förmån för en kyrka i Rörbäcksnäs – pengarna som samlades in tog kyrkostämman hand om, eftersom ”det inte behövdes någon kyrka i Rörbäcksnäs”. Men skam den som ger sig, Carl arbetade vidare och byborna bidrog med timmer och sten till kyrkobygget och en basar ordnades för att samla in pengar.

Carl och kyrkoherden i Lima sökte och fick audiens hos kungen, som var Oskar II. Det var också till kungen som de överklagade beslutet att inte bevilja bidrag till kyrkan ur en av Besparingsskogens fonder, så till slut fick man 8 000 kronor i bidrag och kyrkan kunde byggas och stod klar 1909, ungefär samtidigt som en väg mot Lima stod klar. Tyvärr brann kyrkan ner 1992, men den gången kunde en ny kyrka byggas upp utan krångel och stod klar redan 1993.

Under tiden hann Carl med att bli poststationsföreståndare och fjärdingsman,

hemmansägare, han anlade en sjö med utlopp och en kraftstation som gav byn elektricitet innan den kommit till Lima, han tog emot turister. Han gifte sig med Maria Kristiansdotter och fick 12 barn, varav elva överlevde.

Lars Moberg tillbringade en påsk hemma i Rörbäcksnäs med att gå igenom Carls omfattande korrespondens och det är där han hittat underlag till sin bok. Carl var en flitig brevskrivare och noterade allt i en kassabok. Men Lars har också funnit bevis för saker som inte var helt lyckade.

– Han öppnade en koppargruva på andra sidan norska gränsen, men malmhalten var för låg så den lades ner. Men gruvhålen finns kvar.

Carl Moberg verkade också för att en järnväg som förband Östersjön med Atlanten skulle byggas, det arbetade han med till sin död 1923. Järnvägen kom till Limedsforsen 1903, för att senare förlängas till Särna, och drömmen var att dra den vidare över fjället mot Trysil. I Trysil var man entusiastisk till idén, men det blev inget av den.

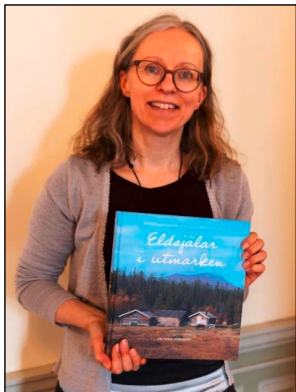
Nu har de nya tiderna kommit till Rörbäcksnäs, en ny väg byggdes i slutet av 1950-talet från Sälen och upp över fjällen och turismen tog fart. Nu har byn blivit mål för cyklister på mountainbike.

Det var en intressant föreläsning om en intressant ”self made” man, som tack vare sina insatser för bygden kallades Kungen av Rörbäcksnäs och som också fick medalj av kungen.

Text och foto: Inger Söderlund

Fäbodliv i Dalarna

Sista söndagen i mars samlades en grupp seniorer i Wallmanssalen för att höra Victoria Törnqvist föreläsa om fäbodliv.



Det är ett aktuellt tema. Så sent som i december 2024 utsåg nämligen Unesco fäbodkulturen i Sverige och Norge till ett så kallat immateriellt kulturarv. Det kan ses som ett erkännande av en tradition som format vårt landskap i flera hundra år.

Victoria Törnqvist, hemmahörande i Finnbo i Bjursås, inledde med att berätta om sin bakgrund och hur hon lite oväntat kom i kontakt med fäbodlivet i Dalarna.

Därefter visades ett intressant bildspel som handlade om studien *Eldsjälar i utmarken – samtal med fäbodbrukare i Dalarna på 2000-talet*. Studien, som också är utgiven i bokform, bygger på intervjuer som Victoria Törnqvist genomfört med ett

50-tal fäbodbrukare om dåtid, nutid och hur de ser på framtiden inom yrket.

Avslutningsvis berättade Viktoria Törnqvist inlevelsefullt om sina egna erfarenheter från fäbodlivet vid Prästbodarnas fäbod. Hon bjöd också på flera anekdoter, bland annat om vad som kan inträffa när det är dags att flytta kulliga kor som tränar efter sommarbete på fäbodvallen. ►►►

Vi fick också lära oss att fåbodliv inte alltid är en dans på rosor. Rovdjur kan vara ett hot mot boskapen och fritidshusägare uppskattar inte alltid att ha lösdrivande kreatur i närheten av sina hem.

Mellan inslagen fick vi höra Victoria Törnqvist recitera egna dikter, helt utan manus.

Evenemanget avslutades som sig bör med kaffe och tunnbrödsrulle.

Det digra bokbordet visade med all önskvärd tydlighet att Victoria Törnqvist inte endast är bra på att mjölka kor och kärna smör. Under sina 25 år i Dalarna har hon byggt upp en bred verksamhet med fåbodkulturen i centrum, där skrivandet fått ta extra stor plats. På bokbordet kunde man hitta allt från barnböcker, faktaböcker och fotoböcker till gediget ullhantverk.

För ytterligare information se <https://www.victoriasinspiration.com>.

Text och foto: Göran Johansson

En historia om snö

Wallmanssalen var fullsatt när Sverker Sörlin, idéhistoriker, professor i miljöhistoria och författare, besökte SPF Seniorerna Falun den 11 mars. Han var där för att presentera sin senaste bok, *Snö – en historia*.

Vi som var där fick en stund med aningen ostrukturerade, men charmiga, nedslag i snöns historia. Där var Olaus Magnus (1490–1557), ärkebiskop och motståndare till reformationen, som framhöll svenskarnas förmåga att kriga med snöbollar, Olof Rudbeck (1630–1702), som prisar vintern i sitt verk *Atlantica*, och Fridtjof Nansen (1861–1930), norsk upptäcktsresande och nationalhjälte, som var den som ställde norrmännen på skidor enligt Sverker Sörlin.

Men vi fick också möta forskare i snöflingor och i iskärnor, forskare som kunnat konstatera snöns utbredning i Alperna för 600 år sedan, tack vare analyser av växter, och så forskare som analyserat snöns ljuddämpande förmåga. På en av bilderna som Sverker Sörlin visade kunde vi se grafer som visar vår påverkan på vintrarna och snötillgången – ju fler transporter, användning av konstgödsel, turism, ja ju fler människor på jorden, desto kortare vintrar och mindre snö.

Vi har väl alla gjort änglar i snön, och grävt gångar och grottor i snöhögar, upplevt tystnaden som uppstår efter ett snöfall, och ljuset som avlöser höstmörkret när snön kommer, allt det är hotat.

På Island och i Alperna hålls sorgemarscher över förlorade glaciärer, det har uppstått en sorgeskultur ur avsaknaden av snö, menar Sverker Sörlin.

Föreläsningen arrangerades i samarbete med Naturskyddsföreningen i Falun och det var föreningens Birgitta Johansson som hälsade honom välkommen.

Text och foto: Inger Söderlund



Uppskattad visföreställning på Gamla Elverket

Ingen mindre än Mats Höjer gästade Gamla Elverket i veckan. Den välkände trubaduren delade generöst med sig av sin enorma visskatt under rubriken *Visor att luta hjärtat mot*.

I repertoaren ingick många av våra mest välbekanta textförfattare och tonsättare. Olle Adolphson, Evert Taube, Stefan Demert, Svante Lindqvist och Thorstein Bergman för att nämna några.

Det är uppenbart att Mats Höjer är en stor och självsäker estradör med lång erfarenhet. Han uppträdde solo på scenen med sin akustiska gitarr, sin höga barstol, ett notställ med mängder av vtexter och ett mikrofonställ där ett par vita barnskor hängde som maskot. Ljudteknikern Christer Harrysson var hans enda stöd.

Mats Höjer är inte bara bra på att sjunga och spela gitarr. Mellan låtarna pratade han godmodigt med publiken om allt mellan himmel och jord, drog en vits eller läste en limerick. Han tycktes ha ett outsinligt förråd att ösa ur från alla turnéer runt om i landet.

Det var tydligt att den seniora publiken uppskattade konserten väldigt mycket. Mats Höjers subtila urval av texter och melodier gick hem. Jag är säker på att många nynnade på någon hans låtar på vägen hem. För min del var det Dan Anderssons *Gässen flytta*, tonsatt av Thorstein Bergman, som också var föreställningens grande finale.



Text och foto: Göran Johansson

Tidigt Saint Patrick's Day-firande

Det irländska helgonet Saint Patrick firas över hela världen den 17 mars. Men i år blev det ett tidigt firande i Falun. SPF Seniorerna Falun har sedan några år tillbaka deltagit i det traditionsenliga firandet. Så också i år, fast redan den 15 mars.

110 medlemmar och Irlandsvänner hade tagit sig till Kulturhuset tio14 för att lyssna till Plastic Paddy Band under ledning av Eamoon O'Reilly.

Programmet bestod av irländska sånger och musik blandat med sagor, skräror och mer eller mindre sanna historier.



Text: Torsten Hedbom Foto: Kerstin Baltzar

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

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



FOTOaBILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

**VÄLKOMMEN ÖNSKAR
MATTIAS & VERONICA
MED PERSONAL**




VÅR BEHÖRIGA
ELEKTRIKER HJÄLPER
DIG MED
INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

Snabb och effektiv distriktsstämma

Trots en del diskussioner kring budget och medlemsavgiften för 2026 kunde SPF Seniorerna Daladistriktsstämma genomföras snabbt och effektivt den 10 april. Platsen var Stiftsgården i Rättvik och 49 ombud hade anmält sig till stämman.

Efter en diskussion om budgeten för 2025 kunde stämman till slut godta den föreslagna. Ett annat diskussionsämne var den föreslagna höjningen av avgiften till distriktet med tio kronor 2026, till 30 kronor. Borlänge-föreningen, som var emot höjningen, menade att distriktet måste öka ansträngningarna att höja medlemstalet.

– Att vi ska bli 10 000 medlemmar kan inte vara någon omöjlighet, sade Annelie Stenberg, Borlänges ordförande, och får vi fart på ruljangsen under 2025, kanske vi inte behöver höja avgiften 2026.

Nu beslutade ändå stämman att höja avgiften för 2026 med tio kronor.

Nästa punkt som orsakade en del diskussion – och förvirring – var valberedningens förslag att höja antalet styrelseledamöter från nio till tio. Hur skulle man göra vid en omröstning som slutade med fem mot fem röster? Efter ajournering och kontroll av stadgarna bestämde stämman att vid ett sådant läge skulle ordföranden ha utslagsröst.

Och så kunde större delen av styrelsen väljas om, ordföranden Anders Runström, Falun, på ett år och ledamöterna Ing-Marie Annasdotter, Falun, Mona Engberg, Borlänge, Ninni Guthrie, Orsa, Britt-Marie Wiklund, Vansbro, på två år. Och nyvalda Annelie Stenberg, Borlänge, vald på två år. Övriga, Marianne Eriksson, Avesta, Per Nyström, Falun, Göran Forsén, Svärdsjö-Enviken, och Birgitta Thurin, Tuna-Säter, valdes på två år 2024 och har ett år kvar som styrelseledamöter.

Stämman beslutade också om antalet ombud till SPF:s kongress i början av juni, så att tre av de fyra ombuden väljer styrelsen inom sig och den fjärde utses av föreningarna.

*Text och foto:
Inger Söderlund*



Styrelsen för 2025, från vänster Ing-Marie Annasdotter, Göran Forsén, Marianne Eriksson, ordföranden Anders Runström, Britt-Marie Wiklund, Ninni Guthrie, Mona Engberg, Per Nyström och Annelie Stenberg. Saknas på bilden: Birgitta Thurin.

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.

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>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför hösten</i>	<i>24 juli / 31 juli</i>	<i>vecka 34</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>16 oktober / 23 oktober</i>	<i>vecka 46</i>

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2025:2

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

