

# INFÖR SOMMAREN



Mellan 50 och 60 kvinnor målar en gång i veckan på Vuxenskolan  
och i regi av SPF. *Läs på sidan 41.*

Här är alla deltagarna samlade med en del av konsten framför sig  
och med ledarna Ann-Gitt Hols sittande längst t v och Lena  
Söderlund sittande längst t h, *(Foto: Inger Söderlund)*

## 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, <i>smkall</i> | 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:       | Dick Junholm        | 076-297 8663 |
| Husgruppen:                | Kent Karlsson       | 070-779 5779 |
| Informationskommittén:     | Inger Söderlund     | 070-339 1870 |
| KPR/Pensionärsrådet:       | Kent Naucér         | 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 fr o m 1 maj: | Helgfria tisdagar kl 12-14 ( <i>ny tid</i> )<br>samt helgfria torsdagar kl 10-12<br>( <i>sommarstängt 22 juni – 3 augusti</i> ) |
| Expeditionsgrupp:        | Ulla Johansson, Karin Malmgren, Charlotta Frans Rådman och Inga-Maj Edberg  |
| E-post:                  | falun@spfdalarna.se   |
| Webbplats:               | <a href="http://www.spfseniorerna.se/falun">www.spfseniorerna.se/falun</a>  |
| Bankgiro:                | 690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)  |

---

### Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen (GDPR) innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy. Se [www.spfseniorerna.se/falun-foreningen](http://www.spfseniorerna.se/falun-foreningen)

## Ordföranden har ordet

Jag har en känsla av att tiden går fortare och fortare. Är det något som gäller speciellt för oss äldre? Oavsett vilket är det bara att hänga med och njuta i nuet och se fram emot en vår och sommar.

Tyvärr finns det fortsatt stora orosmoln i vår omvärld. Det mesta skapade av den som målat ut sig som fredens man. De enda som gick på den minan var ju FIFA som delade ut sitt fredspris. De yttre hoten brukar ju leda till att man sluter sig samman nationellt. Ett stundande val gör att sådana tankar verkar mera avlägsna. Den egna maktpositionen verkar fortfarande starkare än att fokusera på långsiktiga lösningar när det gäller sakfrågorna.

**I föregående** MedlemsNytt framhölls att vi skulle bli aktiva inför kommande val. Styrelsen har inlett arbetet med att tillsätta en grupp ur styrelsen som skall föreslå hur detta valarbete skall läggas upp. En debattartikel har avgivits som signalerar hur vi kommer att driva frågan om den framtida äldreomsorgen.

Denna fråga har funnits på kommunala pensionärsrådets, KPR:s, verksamhetsplan en längre tid men ännu inte kommit till handling. Därför har styrelsen för SPF Seniorerna själva startat arbetet, vilket skapat viss frustra-

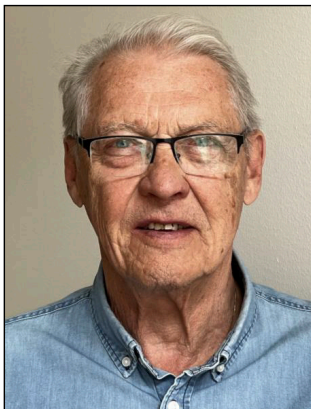
tion hos kommunen såväl som hos övriga seniora organisationer. Under maj och juni kommer det fortsatta arbetet att rapporteras

till styrelsen, liksom hur vi skall möta de politiska partierna före valet.

**Strax efter** årsmötet kom beslutet att vi fick 179 000 kronor i statsbidrag för arbetet mot ofrivillig ensamhet under 2026. Planeringen för de olika aktiviteterna är i gång. Liksom förra året kommer 80+resan att genomföras.

Antalet deltagare kommer att dubblas då efterfrågan var stor senast. Trivselgruppen får sin sommarresa som tidigare. Jultallriken kommer att genomföras vid fyra tillfällen med totalt 520 platser. En försommarfest planeras även i år liksom ett öppet hus efter 60+mässan i höst.

**Vårnötet med** våra verksamhetsansvariga har genomförts nu i slutet av april. Mötet fokuserade på en genomgång av de olika verksamheternas planering. När man summerar den genomgång som redovisats kan konstateras att det är nog ingen annan förening som har den bredd och omfattning i sin verksamhet som vi. Jag är övertygad om att det är denna bredd i verksamheten, tillsammans med alla deltagande medlemmars spridning av vad som finns att göra, som är vår bästa rekryteringskälla.



**När Du läser** detta har vi också haft ett välkomstmöte för nya medlemmar. Vi har även deltagit i distriktets möte med vår förbundsordförande, Maria Larsson, där vår KGK-verksamhet bland annat presenterades. På annan plats finns mer att läsa kring detta.

**Vår Husgrupp gör** ett fantastiskt arbete för att de olika aktiviteterna i Wallmansalen skall bli så bra som möjligt. Lokalen har utmaningar främst när det gäller akustiken. Man har haft ett möte med kommunens förvaltare och blivit utlovade vissa insatser i lokalen. Det är bara att hoppas att kommunen nu genomför det som utlovats.

Sker detta kommer vi att åtgärda de delar som ligger på oss.

Planerna är att kunna förlägga fler aktiviteter till lokalen. Detta kräver också att vi kan locka flera att ansluta till Husgruppen. Flera personer gör det lättare att planera och minska bundenheten.

**Den 20 maj** kommer den årliga lunchen för våra brevdovor att genomföras. Utan den stora organisationen skulle vi ha stora svårigheter att ha råd att distribuera vårt MedlemsNytt och även andra inbjudningar.

**Som redovisas** i detta nummer av MedlemsNytt har vi mycket att se fram emot. Jag hoppas det finns något för de flesta på vårt smörgåsbord av aktiviteter.

**Jag får slutligen** önska er alla en skön vår och sommar.

*Anders Sätterberg, ordf*

---

### **Besök föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://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 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/](http://www.spfseniorerna.se/falun/facebook-flode/)

*Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson*

# 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](https://dalatrafik.se)



## Maria Larsson peppade SPF:s distriktsfolk

**M**aria Larsson, vår förbundsordförande, träffade föreningsordförande och andra styrelserepresentanter för SPF:s Daladistrikt på Falu Gruva under onsdagen den 29 april. Och det var ett riktigt pepp-möte.

**Maria Larsson är** småländska, utbildad lärare, hon har suttit i riksdagen och i regeringen med titeln äldre- och folkhälsominister, och är sedan kongressen 2025 förbundsordförande för SPF Seniorerna. Hon är ute på sin Eriks-gata som ordförande, och i och med besöket i Dalarna är hon på sluttampen på rundresan bland distrikten.

*Maria Larsson och dagens värd, distriktsordförande Anders Runström.*



– Och det är roligt att vara förbundsordförande, sa hon, innan peppningen kunde börja.

**SPF Seniorernas kongress** har slagit fast mål och strategier som gäller alla, distrikt som föreningar.

– För det första ska vi vara en stark och inkluderande organisation, men vi har fått mejl från medlemmar som inte känner sig välkomna på mötena, så kan vi inte ha det, sa hon.

Det andra målet är att värna det seniora inflytandet i samhället, det vill säga via de Kommunala pensionärsråden, KPR och de Regionala pensionärsråden, RPR.

– Det finns fastslagna reglementen för KPR och RPR, men alla följer inte det, det kan ni fråga efter på mötena.

**Den tredje punkten** är att SPF Seniorerna ska motverka ålderismen.

– Vi måste gå till storms mot alla konstiga åldersgränser som finns – som den att kvinnor inte kallas till bröstcancerscreening efter 74 års ålder. Socialstyrelsen tycker inte det är styrkt i forskningen att det behövs – men det är inte alls forskat om det. Och faktum är att lika många 85-åriga kvinnor drabbas av bröstcancer som 72-åriga. Men nu har Socialstyrelsen fått i uppdrag att titta över detta liksom screening för att upptäcka prostatacancer, bland annat.

**Anledningen till att** folk går med i vår förening är i huvudsak två, dels möjligheten att påverka och dels våra aktiviteter. Men medlemstalet ökar inte enbart av sig själv, medlemsvärvningen måste vara aktiv.

– Det är viktigt att hålla igång medlemsvärvningen hela tiden. Ni behöver utse någon som kan vara ansvarig för det, för ni måste få in juniorseniorerna i föreningen. Det är jätteviktigt.

– Synlighet och kommunikation är också jätteviktigt.

**40 kommuner i landet** har slutat leverera varm mat med hemtjänsten.

– I Jönköping skulle alternativet vara fryslådor som upphandlats av Coop. Men den maten är inte anpassad för äldre vilket kan leda till undernäring. Vi uppmärksammade det och nu har maten för äldre i Jönköping blivit en valfråga i Jönköping.

**En arbetsgrupp på förbundet** har tagit fram frågor inför valet där krav på fasta läkarkontakter är en, högre kvalitet i äldreomsorgen en annan och tryggt ekonomi en tredje, vilket innebär att hela pensionssystemet behöver ses över. Fler bostäder för äldre är också ett krav och så vill man kunna kryssa en senior i valet.

29 procent av valmanskåren är 65+, vilket är nära 2,3 miljoner. Men efter valet 2022 var bara 3,7 procent av riksdagsledamöterna över 65 år.

– Vi vill ha fler äldre i riksdagen eftersom de med sina unika erfarenheter behövs för klokare beslut.

**Efter lunch berättade** fyra av våra KGK:are om sina erfarenheter av att träffas, knyta nya kontakter och komma ut ur ofrivillig ensamhet.

*Text och foto: Inger Söderlund*



## Hallå där, Pia Joelson!

### **1. Hallå där Pia Joelson, du är ju ny styrelseledamot, vem är du?**

– Jag utbildade mej till sjuksköterska i Falun och har arbetat inom många verksamheter under åren. Har arbetat som produktionschef inom äldreomsorgen i Borlänge i tio år och de sista tio åren innan pension, i Falu kommun som förvaltningschef inom äldreomsorgen. Jag bor på Elsborg tillsammans med Bo, vi har tre barn och tre barnbarn tillsammans.

### **2. Hur ser du på uppgifterna i styrelsen och inom SPF Seniorerna Falun?**

– Jag ser fram emot att sätta mig in i SPF:s arbete och bidra med mina kunskaper för att vara med och utveckla SPF.

### **3. Något du vill tillägga?**

– Jag åker så mycket skidor vintertid som jag hinner, umgås med familj och vänner, reser ibland och läser väldigt mycket.

Jag arbetade som vaccinator under coronatiden och är förvaltare/god man.



*Inger Söderlund ställde frågorna*

## 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](http://www.spfseniorerna.se/falun)).

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

**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/](http://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 11 juni kl 13.30. Wallmanssalen: "Fiollåtar till kaffet"

Fem spelmän underhåller: Kristina Wallman, Karin Hed, Anders Engström, Lisa Rosell och Andreas Malmberg.

**Anmälan fr o m 26 maj t o m 4 juni** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppetider se sid 2). Max antal 90.

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

Torsdag 10 september kl 13.30, Wallmanssalen: Psykisk ohälsa hos äldre  
Med anledning av suicidpreventiva (förebyggande av självmord) dagen den 10 september har vi en föreläsning om psykisk ohälsa hos äldre. Det är känt att ensamhet och depression hos äldre är en riskfaktor. Föreläsare blir Janne Hefflers med stöd av Gun-Marie Edwardsson. De kommer från föreningen Hjärnkoll i Gävle, som är en del av Riksförbundet Hjärnkoll. Föreläsningen baseras delvis på egna erfarenheter.

På eftermiddagen hålls en ljusmanifestation på Stora Torget. Närmare information om detta kommer på webben.

**Anmälan fr o m 25 augusti t o m 3 september** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 90.

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

## ANDRA ARRANGEMANG

**Onsdag 27 maj kl 10.00: Vårutflykt till Linnés Bröllopsstuga**

Vi kan vara max 60 personer och kommer att delas upp i grupper om 20.

Det blir en guidning inne i huset av Örjan Hamrin och en guidning i trädgården av trädgårdsmästaren. En grupp börjar med fika och därefter löser grupperna av varandra. Sammanlagd tid är ca 2 timmar.

Vi försöker samåka dit. Samling på stora parkeringen på Lugnet kl 9.30 för dem som vill samåka.

Kostnad 50 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du fått besked om att du har kommit med. Max antal 60.

Vid stort intresse kan det bli en extra visning på eftermiddagen.

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

*Information: Torsten Hedbom 070-322 83 08*

**Onsdag 3 juni: Försommarutflykt till Staberg**

med guidad visning av bergsmansgården och trädgården av Lotta Örtendahl.

Möjlighet att köpa fika eller lunch. Egen transport dit. Försök samåka.

Tid: kl 14.00 och kl 15.30. Max 20 personer per gång. Kostnad 90 kr som går till hembygdsföreningen. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du fått besked att du har kommit med.

**Anmälan fr o m 19 maj t o m 26 maj** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

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

**Onsdag 17 juni kl 17.00–19.30: Vårfest hos CariAnna, Pelle Bergs Backe**

En härlig sommarbuffé serveras. Se meny på webben. Detta är en subventionerad aktivitet i projektet för att minska ofrivillig ensamhet. Passa därför på att anmäla också en vän som kanske inte skulle ha gått dit.

Kostnad 100 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du fått besked att du har kommit med. Max antal 150.

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

*Information: Tyge Olsson, 070-665 75 22*

**Tisdag 7 juli och onsdag 8 juli: Sommarutflykt för 80+ medlemmar**

Avresa kl 13.00 från Resecentrum Gate 1 och kl 13.10 från Britsarvsgården.

Vi ordnar i år åter en utflykt för våra 80+ medlemmar. Den har varit mycket populär, varför vi har utökat till två dagar så att fler kan komma med.

Guide blir som vanligt Örjan Hamrin. I år går turen till Svärdsjö och Ågs bruk med fika. Max 50 personer per gång.

**Anmälan fr o m 9 juni t o m 16 juni** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

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

Tisdag 18 augusti kl 16.00-18.00: Höstupptakt Ernst Rolf-gården  
Underhållning med Hinsnorets Vokalensemble. De framför ett program med sånger kopplade till sommaren – en blandad kompott med allt från Evert Taube och popdängor från förr till folkkära psalmer och jazzballader. Fika serveras. Max antal 100.

**Anmälan fr o m 4 augusti t o m 11 augusti** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

*Information: Bengt Ericsson 073-461 69 37*

Lördag 12 september kl 15.00-16.00, Nybrokyrkan: Konsert  
med gruppen Fjarill baserad i Hamburg men med rötter i Dalarna för den ena medlemmen, Aino Löwenmark. Den andra medlemmen är Hanmari Spiegel med rötter i Sydafrika. På sång, fiol och piano vävs deras musik samman till ett varmt och levande samspel där varje ton bär känsla och närvaro. Med Ainos uttrycksfulla röst och Hanmaris lyhörda fiol skapas en drömlig ljudvärld där nordisk melankoli möter sydafrikansk poesi.

Kostnad 200 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du fått besked att du har kommit med. Max antal 200.

**Anmälan fr o m 25 augusti t o m 1 september** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

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

**BRÄDSPEL** återkommer till hösten.

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!

Vi träffas **sista torsdagen i månaden kl 13.00** (undantaget juni-juli och december). **Vårens sista träff: torsdag 28 maj.**

Vi startar höstens träffar torsdagen den 27 augusti kl 13.00.

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

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



# TRIVSELKOMMITTÉN ERBJUDER

## TISDAGSFIKA I KRISTINEPARKEN

Fr o m 19 maj t o m 25 augusti möts vi varje tisdag kl 14-15 i Kristineparken. Känner du ensam, kom hit för en stunds samvaro med andra SPF:are. Var och en tar med sitt eget fika och gärna en hopvikbar stol. Vid dåligt väder går vi till SPF:s lokaler på Åsgatan 37.

## DE GEMENSAMMA LUNCHERNA

Sista gemensamma lunchen för våren blir den 22 maj. Därefter återupptas de varje fredag fr o m 4 september.

*Ingen föranmälan till dessa aktiviteter.*

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

## NOSTALGIGRUPPER

Vi inom Trivselgruppen har från hösten 2025 startat upp små Nostalgigrupper. Vi träffas och pratar om hur det var från det vi var små och framåt tills nu. Vi träffas varannan vecka och är högst 8 st i varje grupp. Uppehåll maj-augusti.

*Vill du veta mer och delta däri, ring Inger Olenius, 070-273 66 41, eller Gunilla Barkar, 070-677 18 98.*



## 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](mailto:erland.jacobson@gmail.com) eller ring 070-643 97 58.*

## 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

Pusselgruppen gör nu uppehåll till tidiga hösten.  
Då hoppas vi på fler nya medlemmar som roas av att lägga pussel.  
Intresserad? Hör av dig till Inger Bond på tel 070-287 67 57



## Medicinteknisk utveckling – kryddad med historia



# Medicinhistoriska museet Falun

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

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



Inträde: 50 kr/person

**Öppet på begäran**, torsdagar kl. 14.00-17.00

Gruppbokning möjlig även andra dagar

Nisserska huset vid Falu lasarett

medicinhistoriska.falun@gmail.com ■ 070-354 88 65 (Bo Eriksson)



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under Kurser finns en länk till Vuxenskolans webbplats där aktuellt program presenteras. När cirkelarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

|                  |   |
|------------------|---|
| ANMÄLAN          | Föranmälan krävs till alla studiecirkel och kurser. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/spfseniorernafalun">www.sv.se/spfseniorernafalun</a> eller tel 023-222 46. Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda. |
| INTRESSE-ANMÄLAN | Du kan göra en intresseanmälan till vissa cirkel/kurser där information saknas om datum, tid eller annat. När vi vet mer får du en inbjudan. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet.<br><i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>                                  |
| STUDIELOKAL      | Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).  |
| DELTAGARAVGIFT   | Tas ut för vissa cirkel/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.  |
| FRÅGOR           | Kontakta Vuxenskolan, så förmedlas kontakt till exempelvis ledaren, om så behövs.   |

Studiekommittén och Studieförbundet Vuxenskolan planerar nu för fullt inför hösten och alla de studiecirkel som vi vill kunna erbjuda. Det blir en blandning av nya cirkel, spännande workshops och kamratcirkel där gruppen är nyfikna och vill lära tillsammans, utan instruerande ledare.

### **Exempel på cirkel som startar till hösten:**

Operacirkel, Skrivarverkstad, Järnvägens historia och framtid, Måla akryl och akvarell, Linedance för fortsättare, Handarbete - textila hantverk, Gamla hantverkstekniker, Kreativ sömnad, Måla akryl och akvarell - nybörjare samt fler cirkel 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, Grundkurs i datoranvändning, Trygg och social på nätet, Virka grafiskt, Prova på tuftning m m.

Mer information kommer i nästa nummer av MedlemsNytt, som ges ut i slutet av sommaren.

### **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 studiecirkel 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](mailto:falun@sv.se))

## Peptalk för cirkelledare



**Som medlem i SPF** kan du delta i studiecirklar. Det är en verksamhet inom föreningen där du kan förkovra dig inom en rad olika områden och möta andra engagerade och vetgiriga seniorer. Det är en utmärkt form av folkbildning.

Inom SPF är det studiekommittén som handhar och initierar dessa mötesplatser. Men i praktiken är det Studieförbundet Vuxenskolan som arrangerar cirkelarna och ser till att det finns kompetenta och engagerade ledare som håller i trådarna.



För att samarbetet mellan studiekommittén och Vuxenskolan ska fungera smidigt är det viktigt att kanalerna dem emellan underhålls och vårdas. Det är bakgrunden till att studiekommittén bjudit in cirkelledarna till möte i Wallmansalen. Det är tydligen första gången någonsin som ett sådant möte äger rum inom SPF Seniorerna i Falun.

Enligt Barbro Plantin är det ett sätt att visa uppskattning för cirkelledarnas arbete och engagemang samt en möjlighet för dem att träffas och utbyta erfarenheter.



**Det var 12 cirkelledare** som hade hörsammat inbjudan. De representerade många olika ämnesområden; allt från akvarellmålning och linedance till släktforskning och existentiella samtal. I gruppen cirkelledare fanns både de som arbetar ideellt och ledare som tar emot ersättning för uppdraget.

Efter en gemensam lunch fick var och en presentera sig och berätta om sin cirkel. Det var en väldigt intressant runda. Den gav en väldigt tydlig bild av den stora kunskap och erfarenhet som finns samlad i cirkelledargruppen och det genuina engagemang som ledarna visade upp. Påfallande många hade arbetat som ledare under lång tid och verkade vilja fortsätta med det så länge som det finns deltagare till cirkelarna.



**Efter presentationen** var det Lisbeth Hedin-Sahlins tur att träda fram. Som representant för lokalföreningens styrelse informerade hon kort om SPF:s verksamhet med särskilt fokus på studiekommitténs arbete.

I följande programpunkt talade Lovisa Bergqvist om Vuxenskolan och den verksamhetsutveckling som hon arbetar med inom studieförbundet. Hon berättade bland

Överst: Barbro Plantin, sammankallande i studiekommittén  
Därunder: Lisbeth Hedin-Sahlin, SPF:s styrelse och studiekommittén  
Lovisa Bergqvist, verksamhetsutvecklare i Studieförbundet Vuxenskolan  
George Grigoriadis, cirkelledare; foto, digital teknik, AI m m

annat att utbudet av studiecirklar i kommunen är både omfattande och brett i jämförelse med andra föreningar i landet. Så många som 40 cirkelledare är för närvarande verksamma i SPF Seniorerna i Falun.

*Under eftermiddagens* avslutande pass fick cirkelledarna utbyta erfarenheter i små grupper. När samtalen summerades kom det fram flera konstruktiva förslag. Bland annat upptäcktes att de som ägnar sig åt att skriva och de som målar akryl och akvarell kan samverka.

Det kändes som en lyckad eftermiddag som mycket väl skulle kunna bli ett återkommande inslag inom kommitténs arbete.

*Göran Johansson*



*Fr v: Karin Åslund Eichinger, cirkelledare; samtal om existentiella frågor*

*Lars Ungerswen, cirkelledare; släktforskning*

*Kristina Björkman, cirkelledare; bokcirkel*

## 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](mailto:info@teknikhjalp.se)



350 kr/tim efter RUT-avdraget



## RESOR

**Anmälan till resor** görs genom webbanmälan ([www.spfseniorenerna.se/falun](http://www.spfseniorenerna.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 överteckning 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 bekräftelsemejl/bekräftelse.

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: *Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid bätresa), 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.spfseniorenerna.se/falun-reseanm](http://www.spfseniorenerna.se/falun-reseanm)  
finns anmälningsinstruktion och resevillkor.

### Höstresa till ÖSTERBYBRUK OCH UPPSALA

3-4 augusti

Anmälningstiden avslutades den 19 maj kl 12.00.

Resan har varit publicerad på vår hemsida och i gruppmejl.

### ROADTRIP HÖGA KUSTEN – bilar, flygplan och whisky

11-12 augusti

Vi besöker F15 Flygmuseum i Söderhamn, High Coast Distillery i Bjärträ utanför Kramfors och Härnösands Bilmuseum.

*Dag 1 – Historia, flygplan & whisky*

Vi sätter kurs norrut. Första stoppet blir vid [F15 Flygmuseum](#) i Söderhamn. Vi börjar med fika ute i hangaren och därefter guidning.

Resan fortsätter längs kusten med lunchstopp på klassiska Glada Hudik. Därefter ett

besök på [High Coast Distillery](#). Här får vi en guidad rundtur och avslutar med en smakrik whiskyprovning. Kvällen spenderas på Kramm Hotel i Kramfors där vi checkar in och njuter av en god middag.

#### *Dag 2 – Klassiker & skön hemresa*

Efter frukost på hotellet går färden vidare till [Härnösands Bilmuseum](#). Här upplever vi en tidsresa från 1899 till 1990. I flera utställningshallar finns mängder av unika motorfordon och framför allt omkring 300 bilar. Vi fortsätter söderut med lunchstopp i Sundsvall innan hemfärden. På vägen gör vi ett kaffestopp eller sträcker på benen.

**Pris: 3 890 kr. Pris för SPF-medlem 3 490 kr.** Enkelrumstillägg 475 kr.

I priset ingår bussresa t o r, boende i delat rum på Hotell Kramm med middag och frukost, whiskyprovning & rundtur, entré till Härnösands Bilmuseum med kaffe och smörgås, entré till F15 Flygmuseum med fika.

**Anmälan tidigast 28 maj kl 10** och senast 18 juni kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel [023-690 45](tel:023-69045) eller vid besök. Meddela ev allergier eller behov av specialkost. Min 30 personer.

**Resansvarig:** Peter Eriksson, tel [070-571 42 95](tel:070-5714295), e-post [cerbeppe@gmail.com](mailto:cerbeppe@gmail.com)

**Researrangör:** Vida Resor, [info@vidaresor.se](mailto:info@vidaresor.se), tel [020 89 94 90](tel:020899490)

Läs mer om resan på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under Resor.

## **CHICAGO – The Musical**

lördag 12 december

Den världsberömda musikalen *Chicago* intar Oscarsteatern i höst i en storslagen, påkostad, svensk uppsättning. I regi av Edward af Sillén och med världsstjärnan Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Lindblad i huvudrollerna bjuds publiken på en glittrande musikalupplevelse fylld av jazz, 1920-talsglamour och spektakulära shownummer. Chicago är en prisbelönt Broadway-klassiker där mord, berömmelse och showbusiness möts i en sylvass och underhållande satir.

Handlingen utspelar sig i 1920-talets Chicago och kretsar kring Roxie Hart (Ellen Lindblad), en kvinna med stora drömmar om rampljuset.

Resultatet är en fartfylld, musikalisk och satirisk berättelse om girighet, makt och jakten på berömmelse – and all that jazz! En glittrande stormusikal du inte vill missa.

**Pris: 2.295:-.** I priset ingår bussresa, biljett till *Chicago – The Musical* på Oscarsteatern kl 15.00 (parkett rad 14-16) samt 3-rätters middag på Scandic Järva krog efter föreställningen.

**Anmälan tidigast 28 maj kl 10** och senast 18 juni kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel [023-690 45](tel:023-69045) eller vid besök. Min 30 och max 45 personer.

**Resansvarig:** Mats Smed, tel [070-581 79 65](tel:070-5817965)

**Researrangör:** Tobbes Resor, tel [0226-671 30](tel:0226-67130), e-post [info@tobbesresor.se](mailto:info@tobbesresor.se)

Läs mer om resan på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under Resor.

Boka in den 7 oktober för ett besök på  
**Alfred Nobels BJÖRKBORNS HERRGÅRD i Karlskoga**  
Mer information i nästa MedlemsNytt.

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är färskvvara 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 har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats ([www.spfseniorena.se/falun](http://www.spfseniorena.se/falun)) och i detta nummer av MedlemsNytt (se sidan 21).

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

Period 1 sommar pågår till den 31 augusti 2026. 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 2026**.

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

## Bordtennis

Under våren har 60 SPF:are spelat bordtennis på Regementsområdet, vilket är rekord!

Vi har genomfört årets mästerskap med ett 40-tal deltagare i två klasser: yngre och äldre veteraner. Priser till de tre bästa i form av presentkort samt en minnespokal till segrarna i varje klass. Resultat:

| <i>Yngre veteraner</i> | <i>Äldre veteraner</i> |
|------------------------|------------------------|
| 1:a Robert Kronlund    | 1:a Håkan Glimåker     |
| 2:a Göran Åslund       | 2:a Bertil Nyström     |
| 3:a Jan-Olov Thunbom   | 3:a Jan-Olov Svensson  |

*SPF-mästare i bordtennis 2026.*

*Håkan Glimåker (t v) och Robert Kronlund*

*Foto: Dick Junholm*



Till hösten planeras ytterligare en speldag och tävlingsspel i form av lagspel i lottade lag.

## **Boule**

När vädret tillåter, i början av maj månad, flyttas boulespelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Oavsett inne eller ute, samlas vi till spel **varje tisdag kl 09.30**. Ta gärna med fika. Det finns plats för nya deltagare.

*Ny ledare och kontaktperson:* Keith Hawkins, tel 073-826 87 29.

## **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, e-post [malmstrom.kent@telia.com](mailto:malmstrom.kent@telia.com).

## **Bowls**

Under våren har bowls spelats på Lugnet. Till hösten räknar vi med en fortsättning. Bowls påminner om boule men också om curling. Man spelar inomhus på en matta som är 1,8 x 14 m. Kloten väger ca 1,5 kilo och rullas över mattan för att komma så nära Jacken (motsvarar Lillen i boule) som möjligt. Intresserad?

Kontakta Erik Pontén, tel 070-150 84 94, e-post [erik\\_ponten@hotmail.com](mailto:erik_ponten@hotmail.com).

## **Dart**

Sista tillfället att spela dart före sommaren är **25 maj kl 14.00**. Ta gärna med kaffe och fika. Instruktör är Mikael Hartikainen. Han går igenom regler och tips för dig som är nybörjare. Han kan nås på tel 070-301 27 09.

## **Golf**

### **Seniorgolf**

Seniorgolfen på Samuelsdals Golfklubb beräknas komma i gång **27 maj** och fortsätter in i september. Tävlingen är på **onsdagar** och spelformen är scramble. Priser i form av presentkort varje gång. Priser också för närmast hål.

Anmälan görs på [Min Golf.se](http://MinGolf.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:* Inger Larshans, tel 070-714 84 40, Ann-Christin Jonell, tel 070-476 97 34, och Mats Neubauer, tel 023-200 02.

### **Föreningsmästerskap**

Mästerskapet för SPF Seniorerna Falun 2026 genomförs den **14 augusti** 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. Anmälan görs på [Min Golf.se](http://MinGolf.se).

*Tävlingsledare:* Inger Larshans, tel 070-714 84 40, och Dick Junholm, tel 076-297 86 63.

## **Gym i Slätta**

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

Mera information kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

## **Gåfotboll**

Trots namnet en aktivitet som höjer pulsen, ökar koordination och smidighet. Utomhussäsongen har startat. Vi spelar **tisdagar kl 10-11** på Lindvallen, Korsnäs. Efter varje pass kaffe i klubbstugan. Uppehåll från midsommar till början av augusti. Korsnäs IF stöder verksamheten. Deltagarna betalar 150 kr per år.  
*Kontaktperson:* Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

## **Indoor Golf**

SPF Seniorena har inlett ett samarbete med Samuelsdals Indoor Golf. Spelet har skett i form av scramble **varje onsdag** tiden januari – mars.  
*Kontaktperson:* Ulf Gustafsson, tel 070-224 96 71, eller e-post [ulgu@telia.com](mailto:ulgu@telia.com)

## **Kul på hjul**

Cykelturer till olika platser i vår kommun körs under sommaren på **onsdagar med start kl 10**. Ändring av dag kan snabbt ske om vädret inte är tillfredsställande. Medtag sittunderlag och fika.  
Vill du vara med? Kontakta vår ledare Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17.  
Läs om vårens cykelturer på [www.spfseniorena.se/falun](http://www.spfseniorena.se/falun).

## **Padel**

Under våren har vi vid ett tillfälle genomfört en turnering med åtta deltagare i form av en s k americano, där alla möter alla. Om intresse finns fortsätter vi till hösten.  
*Kontaktperson:* Dick Junholm, tel 076-297 86 63, eller [dick.junholm@telia.com](mailto:dick.junholm@telia.com).

## **Sitt- och Seniorsympa**

Under våren har vi gympat tillsammans och det har gått jättebra. Vi har haft lätt att anpassa oss efter varandra. Trots det gör vi två grupper till höstterminen och hoppas på fler deltagare.

**Sittgympa:** Vi tränar styrka kondition, balans, koordination och rörlighet, sittande men också stående med lite gång.

**Seniorsympa:** Här behövs ingen stol, vi jobbar stående och några övningar på golvet.

Höstterminen startar **måndag 31 augusti kl 10** (Sittgympa) **resp kl 11** (Seniorsympa).  
*Ledare:* Barbro Nilsson, tel 076-301 77 74, [barbro.nilsson@bahnhof.se](mailto:barbro.nilsson@bahnhof.se)

## **Skogsvandringar**

Tre av vårens fem skogsvandringar är nu genomförda.  
De båda kvarvarande går **tisdag 26 maj** och **tisdag 2 juni**.

### **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**

Fredsmilen rösen 72 och 73. 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. Stigar och skogsvägar. Fika på Klubbtäktsberget. *Ansvarig:* Göran Carlstrand

För höstens skogsvandringar gäller följande datum: **1, 8, 15, 22 och 29 september**.  
Mer information i nästa MedlemsNytt.

### **Tennis**

Tennissäsongen inomhus börjar nu avslutas, men nya möjligheter återkommer till hösten.

Det finns flera möjligheter för SPF:are att spela tennis i tennishallen. T ex 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 **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.

### **Volleyboll**

Volleyboll har som tidigare spelats på Lugnet med ett 20-tal deltagare. Vi har haft tillgång till 1-2 banor. Kostnaden för hyran delas med de som spelar.

Ledare: Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69

### **Yoga**

Under våren har genomförts yoga i olika former:

#### **Senioryoga på matta**

Yogan genomförs liggande, sittande, stående på yoga-mattan. Balans, koordination, rörlighet, avslappning och styrka. Välkommen att testa en gång.

#### **Senioryoga på/med stol**

Yogan genomförs sittande på stol och stående där du använder stolen som stöd.

Här tränas balans, rörlighet, koordination, styrka och avslappning.

Välkommen att testa en gång.

Bägge formerna har genomförts på Britsarvsgården.

Ledare har varit Iréne Sturve, tel 070-654 10 32, eller irene@sturve.se

---

## **Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2025 – 31 mars 2026**

|                    |                           |                        |
|--------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 Sven Hillner     | 15 Ingela Asp             | 29 Elisabeth Gilén     |
| 2 Bertil Nyström   | 16 Kristina Holmberg      | 30 Sven-Erik Strömer   |
| 3 Per Åke Larsson  | 17 Inger Bond             | 31 Sven-Charter Kihlén |
| 4 Inger Larshans   | 18 Pia Wass               | 32 Jörgen Åteg         |
| 5 Ulla Proos       | 19 Kenneth Wipp           | 33 Anna Lundquist      |
| 6 Inger Ledin      | 20 Ann-Christin Olofsson  | 34 Britta Haag         |
| 7 Ulf Proos        | 21 Kerstin Hallpers       | 35 Ulf Lundquist       |
| 8 Eva Andersson    | 22 Lars Lundberg          | 36 Hans Olof Bond      |
| 9 Hanne Hedin      | 23 Lena Billing           | 37 Kristina Ingels     |
| 10 Irene Börjesson | 24 Gun Klingström Jansson | 38 Eva Taffin          |
| 11 Lory Lundholm   | 25 Barbro Nilsson         | 39 Kerstin Wangel      |
| 12 Kurt Nilsson    | 26 Carl-Göran Bergström   | 40 Per Olof Svårdhagen |
| 13 Stina Heldemar  | 27 Kerstin Hag Eriksson   |                        |
| 14 Inger Åberg     | 28 Britta Skoglund        |                        |

---

## Runns KajakSällskap (RKS) och Human by Nature

inbjuder även denna sommar till kanotupplevelser på sjön Runn.

Plats: Roxnäs udde Förmiddagspaddling kl 09.00 – 11.00

Fyra måndagar kommer vi att erbjuda paddling för er som är 65+.

Kom och prova kajakpaddling med hjälp av instruktörer från Runns kajaksällskap. Paddlingen kommer att ske i stabila K1:or och K2:or.

Kostnad: 150 kr per person och tillfälle

Datum: 22 juni, 29 juni, 6 juli, 13 juli

Anmälan till [lena.cedrenius@gmail.com](mailto:lena.cedrenius@gmail.com)



### Bowlarna for till Bollnäs den 29 april

Fjorton tappra bowlare packade väskorna och styrde minibussarna mot Bollnäs för att möta BK Spärren. Det blev en resa fylld med gemenskap och glädje och – som det skulle visa sig – ovanligt mycket korv.

Första matchen började lite motigt. Kåglorna verkade vilja stå kvar och till slut fick vi se oss besegrade med siffrorna 7-13. Men skam den som ger sig. Efter omgruppering, några kloka råd och ett starkt go vann vi andra matchen med 13-7.

Oavgjort alltså, vilket kändes rättvist.

Efter matcherna bjöds vi på kaffe o macka och stämningen var lika varm som kaffet. Dagens högsta slagningar i vårt lag belönades med ett storslaget korvpaket. Anita Bergqvist med 628 p och Wiliam Björklund med 714 p blev våra vinnare.

Som inte det räckte hade Spärren ordnat ett lotteri där högsta vinsten var en korvlåda. Och vem klev fram som vinnare där om inte Wiliam. Så medan vi andra åkte hem med minnen och träningsvärk reste Wiliam hem som korvkung. En lyckad dag

alltså – oavgjort i bowlingen men en klar seger i korv.

*Kent Malmström*

### Vårens första skogsvandring 5 maj

Vi gick via väg och stigar och tittade på tre platser med fredsmilsrösen. Fredsmilen runt Falu gruva skapades för att säkra tillgången på ved och träkol till gruvan och kopparframställningen och för att begränsa avverkning och kolning närmare gruvan. Två var utmärkta och en var tyvärr under en grusväg! Stigarna hade några hinder i form av vindfällda träd från stormen Johannes.

Vi var 40 vandrare och tre hundar som stannade och fikade vid en slobod på Ärbergets topp. Alla var nöjda nöjda med vandringen och de ca 6 km vi avverkade.

*Inger och Göran*



## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

### SPF Seniorernas representanter:

| Ordinarie:            | Tel:         | Ersättare:     | Tel:         |
|-----------------------|--------------|----------------|--------------|
| 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

KPR har sitt nästa möte den 11 maj. På detta möte kommer följande att avhandlas:

- **Gestaltning (utsmyckning) av Stora torget**  
Kommunen vill ha ett samråd med bl a pensionärsorganisationerna i frågan.
- **Kompetensen hos äldreomsorgspersonalen**  
SPF har i en skrivelse till kommunen ställt frågor om hur Falu kommun arbetar med äldreomsorgspersonalens kompetens, rekryteringsläget och personalens stöd.
- **En skrivelse från PRO om minutstyrningen inom äldreomsorgen**

SPFs Daladistrikt har tagit initiativ till en arbetsgrupp som ska utgöra en referensgrupp till Regionala pensionärsrådet (RPR) och samtidigt utgöra ett samarbetsorgan för RPR och KPR i vårdfrågor i syfte att vidareutveckla mer sammanhållna strategi för SPF:s representanter i råden.

SPF har tillsammans med PRO varit inbjudna till ett samråd om en ansökan till Vinnova om pengar. Ansökan kommer att göras gemensamt av Region Dalarna och Falu kommun med stöd av Högskolan Dalarna. Ansökan avser uppbyggnad av ett center för träning, utbildning och innovation i teknik som kan stödja personer i hemmet. Projektet har arbetsnamnet *Borta bra Hemma bäst*.

*Kenth Naucér*

## 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:**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Britsarvet:</b>       | Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com och Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergvist90@gmail.com                        |
| <b>Grycksbo:</b>         | Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Elisabet Lundberg Liss, 076-7950708, elisabetlundberg@hotmail.com             |
| <b>Norslund:</b>         | Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com och Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com                          |
| <b>Tisken:</b>           | Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com<br>Meta Svedberg, 070-284 6118, meta_svedberg@hotmail.com                                   |
| <b>Falu vårdcentral:</b> | Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling-@outlook.com<br>och Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com |
| <b>Kvampporten:</b>      | Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se   |
| <b>Samordnare:</b>       | Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com  |

## Aktuellt från Patientråden

### **Vårdcentral Tisken** (17 februari 2026)

Patientrådet vid Vårdcentral Tisken samlades med representanter från patientorganisationer, Svenska kyrkan och Falu kommun.

Vårdcentralen informerade om att en ny fotvårdare har tillträtt med en tjänstgöringsgrad på 20 procent. Detta innebär en förbättring jämfört med tidigare då någon fotvårdare inte funnits, och arbetet fokuserar nu på att hantera befintlig väntelista.

Vidare presenterades en planerad förändring av patientlistningen till läkare. Från och med mars införs listning utifrån födelsedatum i stället för geografisk indelning, i syfte att skapa en jämnare fördelning mellan läkare. Arbetet kommer även att organiseras i team för att stärka samverkan.

Under mötet gavs även information från Falu kommun via en skriftlig bilaga (se nedan) samt från Svenska kyrkan, som redogjorde för olika verksamheter och stödinsatser riktade till invånare, såsom sociala träffar, föreläsningar och samtalsstöd.

Avslutningsvis lyftes synpunkter från brukare kring ansvarsfördelning och uppföljning av patienters boendemiljö på särskilda boenden. Frågan bedömdes som komplex och föreslogs tas upp för vidare dialog vid kommande möten.

### **Vårdcentral Grycksbo** (12 februari 2026)

Patientrådet samlades med representanter från vårdcentralen, PRO, SPF, Bergsgården och Falu kommun. Flera verksamheter var frånvarande.

Vårdcentralen informerade om att de nu har **cirka 5200 listade patienter**, samt att en ST-läkare slutar, vilket innebär att vissa patienter får ny patientansvarig läkare.

Bemanningen är direkt kopplad till antalet listade patienter. Det meddelades också att *covidvaccinationer endast kommer att ges på hösten* enligt nya rekommendationer.

Bjursåsgården rapporterade via hälsning att en ny *språklag* träder i kraft 1 juli 2026, vilket innebär krav på svenska språkkunskaper för all personal inom äldre-omsorgen. Språkutbildningar och den nya grundutbildningen *Yrkesresan* pågår. Rekrytering av sommarvikarier och planering inför sommaren är igång, och central schemaläggning med AI införs till hösten.

PRO och SPF redovisade sina aktiviteter. PRO arbetar aktivt mot ensamhet bland äldre och har *cirka 350 medlemmar*. SPF erbjuder kurser och aktiviteter i Falun. PRO Grycksbo söker ny lokal.

Bergsgården informerade om pågående grävarbeten och aktiviteter i bystugan. En fråga ställdes till vårdcentralen om vart man vänder sig för *handikapptillstånd, sjukresor och färdtjänst*, vilket vårdcentralen återkommer med svar på.

Kronans Apotek meddelade att de erbjuder *seniortisdagar* med 15% rabatt på egenvårdsprodukter för personer över 65 år.

Avslutningsvis informerades om att Falu lasarett öppnat *fyra akutgeriatriska vårdplatser* för multisjuka sköra äldre som ett pilotprojekt för att stärka vårdkvaliteten.

**Information från Falu kommun** som gavs till bägge patientråden ovan:

Omsorgsförvaltningen informerade om flera pågående förändringar och utvecklingsarbeten inom kommunen.

Regeringen föreslår nya lagar för att *stärka stödet till anhöriga*, bland annat krav på fast omsorgskontakt i särskilt boende och individuell stödkontakt. Lagarna väntas börja gälla 1 juli 2026. Dokumentet skriver att reformen innebär *"lag om fast omsorgskontakt i särskilt boende... och lag om individuell stödkontakt till anhöriga."*

Kommunens *träffpunkter* utvecklas och byggs ut, bland annat i Aspeboda och snart i Sågmyra. Målet är att erbjuda mer tillgängliga mötesplatser med information om anhörigstöd, välfärdsteknik och hälsofrämjande insatser.

Omsorgsförvaltningen arbetar också med att införa *digitala inköp* för hemtjänstens kunder under 2026, med stöd för dem som behöver hjälp att komma igång.

Omsorgsnämnden har beslutat om *reviderade riktlinjer* för behovsbedömning inom funktionshinder, äldreomsorg, socialpsykiatri och LSS.

Fritidsverksamheten för vuxna inom LSS flyttas till *Kultur- och fritidsförvaltningen* för att skapa bättre tillgänglighet och långsiktighet.

Kommunen deltar i utvecklingsprojektet *Borta Bra Hemma Bäst* tillsammans med Region Dalarna, där en hemlik träningsmiljö ska byggas upp vid Falu lasarett samt i mobil form.

Ett större arbete pågår för att utveckla *volontärverksamheten*, med fokus på samordning, information, stöd till föreningar och digitala lösningar. Förvaltningen ska återrapportera i juni 2026.

Slutligen pågår ett projekt för att förbättra *bemanningsarbetet*, bland annat genom central schemaläggning och införande av AI-stöd för schemaplanering. Dokumentet beskriver att målet är *"snabbare och träffsäkrare schemaläggning i form av AI-schema."*

En *informationsträff för seniorer* om trygghet och säkerhet hålls den 23 april på Kristinegården.

Thomas Isaksson

## Intressant distriktsstämma

Veronica Sjölin, kommunikationschef på SPF Seniorernas kansli i Stockholm, gästade SPF Seniorerna Dalarnas distriktsstämma på Lerdalshöjden den 15 april. Hon talade om rekrytering ur olika perspektiv för distriktets ombud på förmiddagen, medan eftermiddagen ägnades åt själva årsmötet.



Veronica Sjölin

– **Varför vill folk bli medlem** i SPF Seniorerna, frågade hon retoriskt och fortsatte att berätta om en stor undersökning från 2020 med 40 000 svar. – På första plats med hela 32 procent av svaren kom ”har gått med för att få ta del av ett aktivt utbud”. Näst vanligaste svaret var ”att träffa nya vänner”. De här två svaren kommer alltid först, oavsett vilken undersökning det gäller.

Men varför vill folk lämna föreningen? Det finns en undersökning från 2024 som visar att den anledning som ligger i topp är ”aktiviteterna är inte intressanta”, följt av ”har inte tid”, och ”är inte i rätt ålder”. Mer oroande är anledningen ”känner mig inte välkommen när jag deltagit i en aktivitet”.

– Det är sant att folk gärna sätter sig tillsammans med folk de redan känner. Kanske skulle en typ av fadderverksamhet vara en lösning på det, eller att man lottar ut sittplatserna vid sammankomsterna, sade Veronica Sjölin.

**Förbundet har också undersökt** vilka framgångsfaktorerna är för att locka till sig nya medlemmar. En sådan är aktiv kommunikation med medlemmarna, en annan är att föreningen har arbetsgrupper som arbetar självständigt med eget ansvar och budget och en tredje är att föreningen har ett aktivt och varierat program och en fjärde att man aktivt välkomnar de nya medlemmarna.

– Föreningen kan ju också vara med på mässor, eller stå utanför ICA och värva, sa Veronica Sjölin. Men ska ni göra nåt, gör det i kvartal fyra, då man får några extra månader ”på köpet”.

– Många föreningar är också aktiva genom att lämna artiklar till pressen, genom informationsblad, Facebook, informationsmöten eller prova-på-aktiviteter. Allt detta tillhör också framgångsfaktorerna.

En undersökning från januari i år som vände sig till yngre medlemmar visade att också de gått med för att ta del av aktiviteterna, så de yngre skiljer sig inte från de äldre.

Det som de yngre medlemmarna ansåg vara viktigt för att vi ska kunna locka till oss de yngre är bland annat:

- Att man kan vara med och påverka inom föreningen men också nationellt
- Fler aktiviteter anpassade för yngre, som konserter med rock och pop – inte trubadurer
- IT-aktiviteter som att arbeta i Lightroom, men också biokvällar, teater med mera
- Att gamla medlemmar inte bildar grupper som utesluter de nya

**Den som vill läsa mer** om den här och andra undersökningar kan gå in på SPF Seniorens hemsidas intranät under Marknadsföring och rekrytering/Undersökningar.

*Efter lunch genomfördes årsmötet* i god stämning. Efter en liten justering av balansräkningen kunde den avgående styrelsen få ansvarsfrihet. Och de föreslagna nya medlemmarna väljas. Efter valet ser styrelsen ut så här:

**Anders Runström**, distriktsordförande (omval), **Marianne Eriksson**, Avesta (omval), **Eva Andersson**, Falun (nyval), och **Göran Forsén**, Svärdsjö Enviken (omval).

I styrelsen sedan 2025 finns **Ing-Marie Andersdotter**, Falun, **Ninni Guthrie**, Orsa, **Britt-Marie Wiklund**, Vansbro, och **Anneli Stenberg**, Borlänge.

Till revisorer valdes **Jan Holgersson**, Borlänge (nyval), och **Christina Zetterström**, Falun (omval).



Den nya distriktsstyrelsen med fr v Göran Forsén, Anneli Stenberg, Britt-Marie Wiklund, Marianne Eriksson, Eva Andersson, Ing-Mari Annasdotter, Ninni Guthrie och Anders Runström.

Text och foto:  
Inger Söderlund

---

## Pubafton med irländsk folkmusik

**Irlands nationaldag** firas den 17 mars. Då hedras landets mest hyllade missionär och skyddshelgon Saint Patrick, bland annat med parader, grön klädsel och kulturella festligheter. Enligt legenden var det han som redan på 400-talet tog kristendomen till ön. Emigrerande irländare tog senare med sig traditionen till sina nya hemländer. Därför firas idag Saint Patrick's Day på många håll i världen, framför allt i Storbritannien, USA och Kanada. Efterhand har dock festligheterna fått en mera sekulär form.

**Den lokala gruppen** Plastic Paddy, som under flera år medverkat i evenemanget, svarade för underhållningen även denna gång.

**Vi som deltog** i pubaftonen kunde inte ta miste på att vi firade Irlands nationaldag. Många hade klätt sig i gröna färger.



Göran Johansson

## Hjärnans fiende – demens

Med stigande ålder oroar vi oss mer och mer för vår hälsa. Fungerar kroppen bra blir det lätt så att vi också oroar oss för att bli glömska och förvirrade.

**Torsdagen den 12 mars** kunde 200 medlemmar i SPF Seniorerna Falun höra mer om de olika sjukdomar som kan drabba vår hjärna. Då föreläste Björn Strindberg Lenhed, överläkare vid geriatrika kliniken på Falu Lasarett, om demens och dess orsaker.

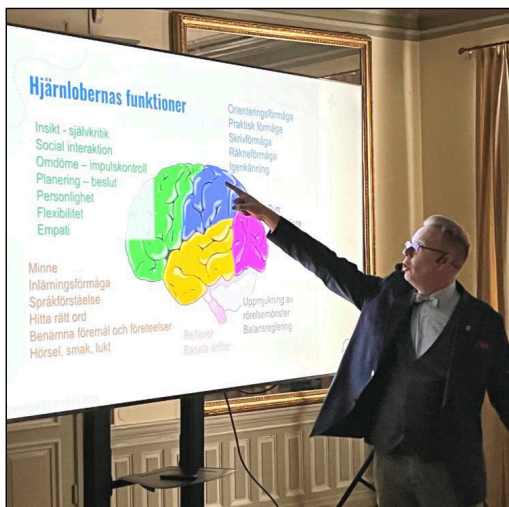
Han började med att beskriva hjärnans oerhört viktiga roll för däggdjur och människor. Vår hjärna väger ungefär 1,5 kilo och får plats i vårt huvud. Den är oerhört komplex och samtidigt mycket mera kompetent än alla våra datamaskiner. Men den är sårbar.

Hjärnan styr alla våra funktioner men påverkas även av vårt sätt att leva. För att må bra vill hjärnan vara använd. Särskilt viktiga tycks sociala kontakter vara. Inaktivitet och isolering gör hjärnan mera passiv och påverkar dess funktioner.

Eftersom hjärnan är ömtålig skyddas den på olika sätt i vår kropp men den är beroende av vårt syresatta blod. Om blodet stoppas kan olika centra i hjärnan skadas och funktioner kan minska eller upphöra.

Våra fem sinnen arbetar tillsammans med hjärnan liksom minnet, vårt sunda förnuft/omdöme och vår fantasi. Sönnen är också en livsviktig funktion som regleras av hjärnan. Även våra känslor styrs av hjärnan, vilket innebär att vi också kan "lura oss själva".

När hjärnan är så dominerande i våra liv är det självklart att dess hälsa är av avgörande betydelse för vårt sätt att fungera, säger Björn. Demens är ett samlingsbegrepp för olika sjukdomar som vi drabbas av och som gör att vårt liv påverkas och att vi förlorar vissa förmågor.



**De vanligaste sjukdomarna** som drabbar hjärnan är Alzheimers sjukdom, Vaskulär demens, Pannlobsdemens och Parkinsons sjukdom. De påverkar hjärnan på olika sätt men leder till att vi blir glömska och förvirrade, att vår personlighet suddas ut och att våra förmågor minskar eller försvinner.

Tidigare trodde man att demens var knuten till åldrande. Det är inte riktigt. Demens kan drabba oss redan i 50-årsåldern men det finns människor som lever hela livet utan att drabbas. Demens kan förebyggas och lindras. Ännu finns det inte något läkemedel som botar. Men det är på gång!

Alzheimers sjukdom ligger bakom ungefär hälften av alla demensfall. Den orsakas av "plackbildningar" i hjärnan och kan lindras. Vaskulär demens är

sjukdomar som uppstår då blodförsörjningen och syresättningen är störd. Den kan också mildras med olika mediciner.

**Men viktigast för att** motverka demens är ett sunt leverne, säger Björn. Det är bra att upprätthålla alla våra förmågor utan att stressa och anstränga dem till bristningsgränsen. Viktigast är kanske

att utnyttja alla våra sociala förmågor, att umgås och att lära oss mer.

**Därför är det så viktigt** att vara med i SPF och gå på trevliga och intressanta föreläsningar, säger Björn.

Vi som var där kände oss genast lite klarare i huvudet!

*Text och foto: Hans Kinell*

### Sundhetsregler – 1700-talsvarianten

Håll en förnuftig diet, där lätt mat, hårt bröd, syrad mjölk och fruktsafter är viktiga beståndsdelar.

Tugga länge, ät även söderdelad mat länge i munhålan.

Använd varma och lätta kläder. Austå från spjäll i kakelugnen som minskar luftväxlingen i huset.

Rör dig varje dag i friska luften och låt endast det strängaste oväder hindra detta.

Håll regelbundet igång dina uttömningar, även det sexuella.

Fortsätt med ditt arbete så länge som möjligt men anpassa dig efter dina "krafters tillsägelse".

Håll tankekraften i vigör och skaffa glasögon.

Utför dagligen torrborstning och gnidning av huden.

Upprätthåll goda kontakter med dina medmänniskor. Hjärtat kallnar inte eller blir känslolöst hos den äldre. Själens skönhet åldras ej.

Att få känna sig Behövd – Älskad. Livet ska levas – inte botas!

Dr. David von Schutzenheim. *"Om den rätta ålderdomens ernående"* 1763.

### Skönsång på vårkonsert



Nybrokyrkan var nästan helt fullsatt när SPF-kören höll sin traditionella vårkonsert den 28 april. Och vi som var där fick lyssna på en rad välkända vårsånger, imponerande vackert framförda av kören.

*Glad såsom fågeln,  
O, hur härligt majsol ler  
och Fjäriln vingad som*

allsång var några av sångerna som körledarna Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck hade övat in med körmedlemmarna. Johan Stenbeck ackompanjerade på piano och Gunnar Helgesson introducerade de olika sångerna.

*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. —



**DALASALEN**

RESTAURANG • NÖJE • EVENEMANG

LUNCHMENYN PÅ DALASALEN.SE

TELEFON 023-183 82.

## 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



## Vi gör din vardag enklare!

Vi hjälper er med:

- Trädgård
- Äldreomsorg
- Städning
- och mycket mer

Veterankraft Dalarna  
dalarna@veterankraft.se / 023-38 83 500

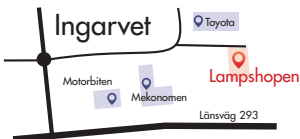
**veterankraft**  
PART OF KEYTO GROUP

## 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

## Träffas och träffa!

Den lite ovanliga kombinationen av Påskbuffé och Dart blev en fullträff när Program- och festkommittén på skärtorsdagen hade ordnat med en enkel förtäring och möjlighet att prova på pilkastning, eller rättare sagt Dart.

**Ett 60-tal medlemmar** i SPF Seniorerna Falun hade nappat på erbjudandet. Wallmanssalen var dukat med bord för 4-6 personer prydda med stora gula servetter, färgglada gafflar och ett påskägg till varje gäst.

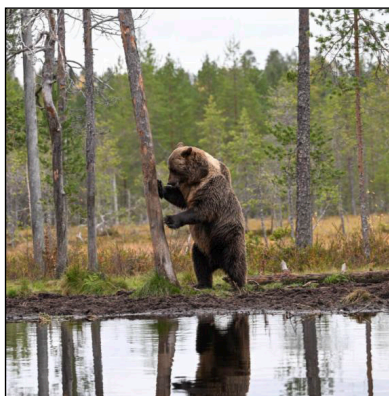
Det var tydligt att det var mycket trevligt att träffas på det här sättet. Från första stund var ljudnivån hög!

**I salen fanns också** en darttavla på en specialbyggd ställning. Tavlan var fäst på baksidan av ett bord. Bordet var uppställt mot väggen. Det skyddade de darpilar som sökt sig bort från själva tavlan. En matta skyddade golvet från fallande pilspetsar. Avsikten är att darttavlan ska kunna förvaras i lokalerna och på ett enkelt sätt tas fram när hugade dartentusiaster vill träffa(s).

**Det var många som** ville prova. Mikael Hartikainen instruerade och beskrev hur det skulle gå till. När han kastade såg det så enkelt ut att få pilen dit den skulle men för nybörjarna var det lite svårare. Ett tiotal gäster antecknade sig för en fortsättning med dart.

**Skärtorsdagens arrangemang** var delfinansierat av Socialstyrelsens bidrag till aktiviteter för att lindra den ofrivilliga ensamheten. Bidraget prickade nog rätt den här gången för samtalen flöt lätt och darpilarna flög rätt (ibland!).

*Text och foto: Hans Kinell*



## Medlemmar välkomnades med bildvisning

**Arne Andersson visade** sina fantastiska bilder på björnar när de nya medlemmarna välkomnades den 28 april. Omkring 35 nya medlemmar hade kommit för bildvisning, information och kaffe med dopp.

**Efter säkerhetsintroduktion** kunde Arne börja sin visning. Han har gjort tre resor till östra Finland, strax intill den ryska gränsen, för att sitta i gömslen och fotografera.

Invid gömslena läggs åtlar ut och de

lockar björnar, men vargarna kommer också, liksom järv och korp.

– Vi sitter i enkla byggnader med fönster ut mot åtlarna. Jag har aldrig varit rädd, inte ens den gången då en björn kom riktigt nära, men då steg ändå pulsen.

I åtlarna finns lax, men det har hänt att en hel gris funnits med. När djuren kommer för att äta – och låta sig fotograferas – är det björnen som bestämmer, den äter först, sen får vargar, kråkor, korpar och till och med havsörnar vänta på sin tur.

Längst västerut i Norge, i Lofoten, har Arne Andersson fotograferat havsörnar, havslabbar och trutar och i Dovrefjäll i Norge myskoxar. Mäktiga djur som det gäller att inte komma för nära.

**Efter den imponerande** bildvisningen informerade vår ordförande Anders Sätterberg om SPF Seniorerna i Falun, vår organisation, vilka vi är och vad vi kan erbjuda av aktiviteter. Per Börjesson informerade om SPF-appen, den app som innehåller allt av vikt och värde om det som händer, och som går att ladda ner till en Iphone eller motsvarande.

Kaffe med magiskt goda bullar avslutade mötet.

*Text och foto: Inger Söderlund*

## Världens batterier laddas från Falun!

Falun finns ett företag som är världsledande när det gäller att ladda batterier. Det är CTEK med huvudkontor (sedan ett år tillbaka) på Strandvägen i gamla Dagcenters lokaler. Ett femtiotal SPF:are deltog i studiebesöket där den 15 april.

Lars Svensson, chef för fastigheter, säkerhet och myndighetskontakter, tog emot oss. Han berättade medryckande och kunnigt om en innovativ och driftig företagare (Bengt Wahlkvist) som startade tillverkningen av batteriladdare i Vikmanshyttan.

**CTEK:s** batteriladdare är adaptiva – de ”pratar” med batteriet som själv får tala om hur mycket laddning det behöver.

Laddaren kan alltså sitta i hela natten eller hur länge som helst. Batteriet får det som behövs, inte mer.

Sedan 2018 är CTEK också verksamt som elbils-laddare – alltså med laddare till elbilens batteri vid laddstolpar eller ladduttag. Man koncentrerar sig på anläggningar där bilar stannar mellan 5 och 24 timmar.

**Sedan starten för nästan 30 år** sedan har företaget vuxit hela tiden. Man omsätter nu drygt 900 miljoner kronor per år med ca 200 anställda i tretton länder.

**Produkterna säljs** – mer än en miljon per år – i 70 länder över hela världen. Mycket av produktionen sker i Kina med skandinavisk ledningspersonal.

Nästa utvecklingsfas är att få fram en husbils- eller husvagnsladdare som sörjer för eltillförseln från stolpe till batteri, ugn och spis, solpaneler, värmeanläggning, AC, belysning och allt annat som behöver ström – via EN kontakt!

*Text och foto: Hans Kinell*



## Järnvägens historia lockade många

**R**oberto Bauducco, järnvägsingenjör med bakgrund på Banverket, gav oss en översiktlig och intressant inblick i järnvägens historia från romarna fram till idag, på det välbesökta medlemsmötet den 9 april.

**Roberto Bauducco** är italienare och kom till Sverige 1979 tillsammans med de motorvagnar av modell Y1, som köptes från Italien då. Men han började sitt föredrag betydligt tidigare än så – i det gamla Rom, eller mer precist i Pompeji.

Där i Pompeji ser man fåror i gatornas stenläggning efter de vagnar som gått där, som spår. Historien tar sedan ett skutt till 1500-talet då man började köra trävagnar på träräls i Transsylvanien. Dessa följdes av järnräls i 1600-talets kolgruvor i England, med barn som sköt vagnarna framför sig, och av regelrätta järnvägar från gruvor till de kanaler man grävt, med hästar framför.

**Utvecklingen tog vid** när ångmaskinen uppfanns och man kom på att man kunde sätta in den i det som skulle bli det första ångloket. George Stephenson, civilingenjör och engelsman, byggde det kända ångloket, Rocket, 1829 – det första svenska ångloket Förstlingen kom till 1853. George Stephenson var också den som bestämde att bredden mellan rälerna skulle vara 1435 centimeter – eller 4 fot och 8,5 inches.



Nu gick inte utvecklingen att stoppa. Sveriges första järnvägslinjer mellan Nora och Ervalla och mellan Malmö och Lund invigdes 1856. Och de första tågen hit till Falun kom 1859 från Gävle. 1875 kunde man börja resa till Göteborg från Falun. Och 1899 började man bygga lok i

Främby.

**Roberto Bauducco** berättade om järnvägens grundläggande teknik, hur banan fungerar, inte bara rälsen utan också den underbyggnad som måste finnas och den teknik i spåren som hör till. Förutom räls behövs signaler och kontaktledningar, som i sin tur behöver strömförsörjning. Och vem visste att mycket av de optokabler som hör till vårt mobilnät finns nedgrävt i banvallar i hela landet?

**Över all trafik** vakar Trafikledningen, som ser till att trafiken flyter fram och som hanterar störningar. Och över alltihopa finns EU-direktiv som alla inblandade ska rätta sig efter.

På banorna trafikerar idag en rad olika lok och vagnar, fortfarande ånglok som entusiaster vårdar ömt, men mest moderna motorvagnar och ellok med personvagnar eller godsvagnar bakom sig. Allt detta skulle kunna vara ämnet för en studiecirkel, intresset finns säkert, för i publiken fanns flera som vuxit upp i järnvägshem och andra som själva arbetat i branschen.

**Idag har förutom** SJ regionala och privata intressenter tagit över delar av järnvägstrafiken, och Trafikverket har hand om infrastrukturen. Men det tycker inte Roberto Bauducco fungerar så bra.

– Vi har brist på underhåll och mycket av det är försenat. Nackdelen med hop-

slagningen av Banverket och Trafikverket är att järnvägen fått stå tillbaka. När Banverket fanns var det fokus på järnväg, så jag tycker inte det fungerar så bra idag, fast nu finns det ett program för att rusta upp.

*Inger Söderlund*



## Repris av höstens Hemliga resa

I härligt vårväder gick färden med välfylld buss 23 april till Garpenbergs slott, Gysinge herrgård och Gammelstilla, också ett nerlagt bruk med intressant historia.

Bygder väl värda besök!

*Gunnar Helgesson*





## ”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](http://butikbanken.se)



**24 FEB – 7 MAR, 2027**

**Skid-VM kommer till Falun 2027. Vill du hjälpa till som volontär?**

**ANMÄLAN**  
falun2027.com/volontarer



**FALUN 2027**  
FEBRUARY WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

# 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](mailto:info@förråd1.se)

webbida: [förråd1.se](http://förråd1.se)



## Dala Sinfoniettan

Illustration: Nora Tysklind

MUSIK  
DALARNA

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

[WWW.MUSIKIDALARNA.SE](http://WWW.MUSIKIDALARNA.SE)

## Religion på gott och ont – intressant föreläsning

Mitt under fejden mellan Donald Trump och påven Leo XIV om vem som makten tillhör, Trump eller Gud, föreläste Ulla Gudmundson, ambassadör i Vatikanen mellan 2008 och 2014, för oss i Nybrokyrkan under rubriken ”Religion – på gott och ont i en svår tid”. En mycket intressant och tänkvärd föreläsning.



Föreläsningen var ett samarrangemang mellan SPF Seniorerna Falun och Folkuniversitetet och den lockade mycket folk.

**Ulla Gudmundson är visserligen** född i Stockholm men räknar sig som Rättvikskulla med gårdsnamnet Perols och rättviksdräkt, som hon stolt burit vid sina två besök hos påven Benedictus XVI i Vatikanen. Nu skriver hon en bok om honom, han som föddes Joseph Ratzinger och förvänade världen när han avgick 2013.

Religionen är högaktuell just nu som sagt, fejden mellan president Donald Trump och hans ”krigsminister” Pete Hegseth å ena sidan och påven Leo å andra lever vidare, Trumpadministrationen publicerar ännu en ai-genererad bild

på Trump och Jesus tillsammans, och det kommer upprepade attacker på påven, medan påven hävdar att han bara gör det kyrkan ålägger honom att göra, tala för fred.

Ulla Gudmundson påpekar att Pete Hegseth har en tatuering på sin ena överarm, där det står *Deus vult*, det vill säga Gud vill det. Ett citat från 1000-talet och korstågen, som idag också är en vit makt-symbol.

– **När de katolska spanjorerna** invaderade Sydamerika hade de dåligt samvete för hur de behandlade ursprungsbefolkningen, ledande bland dem var en dominikanermunk, Bartolomé de las Casas som ägnade sitt liv åt att bekämpa slaveri och förespråka mänskliga rättigheter. Så småningom sattes fröet till det som skulle bli den moderna folkrätten, säger hon.

Så det är ingen slump att Spaniens premiärminister Pedro Sánchez är emot Amerikas krig mot Iran och vägrar upplåta flygbaser till USA:s flygplan.

När framförallt briterna koloniserade Nordamerika fanns inte alls sådana tankar, ursprungsbefolkningen var ingenting värd och skulle bara jagas bort. Tankar som finns än idag.

– Pete Hegseth representerar en extrem variant av Calvinism, säger Ulla Gudmundson, som tror att Gud förutsett vad som sker. I detta finns också tanken om det förlovade landet, samma tankar som vi såg hos de första vita som kom till Nordamerika – men också hos bosättarrörelsen i Israel idag, säger hon.

– Donald Trump tror att påve Leo kritiserar honom, men Leo talar om eviga världen. Och han ingår i en lång tradition. Påven Johannes XXIII vädjade till president John F Kennedy och Nikita Chrusjtjov att inte starta världskrig under Kubakrisen 1962, och efterföljande påvar har också talat om fred.

– Författaren Birgitta Trotzig menade att kristendomen är universell, men färgas av olika kulturer och att gränser ger kulturen anletsdrag.

– Problemet är när kristendomen stelnar inom sina gränser. För Pete Hegseth är det viktigast att vara amerikansk kristen, inte att bara vara kristen.

**Men det finns extremer** inom alla religioner, vi behöver bara tänka på radikal islamism som Al-Qaida-rörelsen, eller den konflikt som utbröt när forna Jugoslavien föll sönder, där de grekisk-ortodoxa

serberna, de romerskt katolska kroaterna och muslimerna i Bosnien krigade mot varandra med målet att skapa etniskt enhetliga nationer.

I Ryssland är staten och kyrkan nära lierade. Ryska kyrkans överhuvud patriarken Kiril av Moskva som ledare. Han stödjer kriget mot Ukraina och har stängt vigvatten på tankvagnar innan striderna.

– Så Donald Trumps idé att Leo ska medla i kriget mot Ukraina är otänkbar, det skulle Kiril inte tillåta.

Religion på gott och ont, alltså.

*Text och foto: Inger Söderlund*

---

## Intressant på tingsrätten

**E**n kväll i december i fjol gick en man, född 1992, på en krog i Hedemora tillsammans med sina kompisar. Efter några öl blev det bråk på dansgolvet, ett bråk som vakterna fick stopp på. Poliserna som kom ville leda ut mannen för att prata i entrén, eftersom ljudnivån var hög inne i restaurangen. Men då började mannen göra motstånd, spjärna med armarna och kränga med kroppen.



*Anita Hellberg informerar oss i väntan på att rättegången ska starta.*

**Måndagen den 27 april** var det dags för rättegång i Falu tingsrätt, eftersom mannen åtalats för ”våldsamt motstånd”. Trots rubriken på åtalet blev det en artig och

kort rättegång.

Vi var åtta SPF:are som tog plats på åhörarbänken i sal 3, för att lyssna på rättegången. Vi var de första av totalt 72 personer som anmält sig att göra studiebesök på Falu tingsrätt. Och vi var väl förberedda.

**Redan den 16 april** samlades ett 60-tal av oss i Wallmanssalen för att förbereda oss inför besöket på tingsrätten. Den pensionerade advokaten Susanne Croné Morell och Anita Hellberg, som är volontär i brottsofferjouren, informerade oss om hur det går till från det att polisen griper en misstänkt via rättegång tills domen vinner laga kraft.

Susanne Croné Morell tog exemplet med Kalle som slår sin fru Lisa, vilket får grannarna att ringa polisen, som kommer och får stopp på bråket.

– Då är Lisa målsägare, liksom deras barn, och Kalle är misstänkt, sade hon.

Poliserna håller ett kortare förhör direkt och erbjuder Lisa stöd. Kalle för de till arresten där han kan få tillgång till advokat och han kan bli anhållen under 72 timmar, samtidigt får Lisa tillgång till ett målsäggarbiträde. Förhör hålls och så kan tingsrätten besluta om att häkta Kalle, och att en rättegång ska genomföras inom två

veckor. Nu blir det fler förhör och om åklagaren behöver, kan tingsrätten besluta att häktingen ska förlängas. Sedan sker rättegången. Då kan Anita Hellberg, eller någon av hennes kollegor i brottsofferjouren, ställa upp och stötta Lisa.

– Vi är stödpersoner för brottsoffren, eller för anhöriga under rättegången i tingsrätten, eller innan rättegången, berättade hon.



*Susanne Croné Morell, pensionerad advokat,*

Domaren frågar mannen om han har något att tillägga

Hennes arbete är inte arvoderat, utan hon arbetar helt ideellt.

– Jag arbetar som volontär av tre anledningar, sade hon. Dels gillar jag att ge stöd, dels lär jag mig saker som volontär och så tänker jag att ju bättre de inblandade i en rättegång mår, desto bättre går rättsprocessen.

**Den här rättegången** var inte så dramatisk. Den åtalade mannen var inte häktad, utan han väntade utanför salen, liksom vi SPF:are, på att rättegången skulle ropas upp.

Väl inne i sal 3 presiderade lagman Lars-Erik Bergström tillsammans med tre nämndemän och en notarie.

Lars-Erik Bergström inledde med att fråga mannen om han erkände sig skyldig till att ha gjort våldsamt motstånd, men

det gjorde han inte. Efter att vi fått höra vem mannen är och var han bor frågade Lars-Erik Bergström mannen om han druckit under kvällen. Det hade han, men ”inte så mycket”, bara tre öl. Så fick han själv berätta om händelsen på krogen.

– Det blev bråk och vakterna kastade ut de andra. När polisen kom rök de tag i mig, sen ramlade jag omkull och då blev det kanske att jag stretade emot lite, men det är så länge sen så jag minns inte. Men de blev väl irriterade.

Förhöret är kort och så ska en av de två poliser som grep mannen kopplas in via länk, det dröjer lite och under tiden får vi veta lite om mannens bakgrund.

Så dyker polisen upp på skärmen och får avlägga en sanningsförsäkran, bandspelaren sätts på och åklagaren frågar ut polisen om vad som skedde. Så får vi höra berättelsen igen från polisen sida. Den skiljer sig inte så mycket från mannens, mer än att han ger mer motstånd än han själv tycker.

– Han spjärnar emot och kränger med kroppen, säger polisen, och är verkligen stark. Jag får ta hjälp av min kollega och en säkerhetsvakt för att vi ska få ut honom till bilen.

Åklagaren borrar noggrant i det här med krängningarna innan hon är nöjd. Domaren frågar mannen om han har något att tillägga, det har han inte, så då får vi åskådare gå ut medan rätten överlägger. minuter blir vi inkallade igen och domaren läser upp domen: Mannen bedöms vara skyldig och får 40 dagsböter à 100 kronor, det vill säga 4 000 kronor + 1 000 kronor till brottsofferfonden, i straff.

**Nu blir det fler** rättegångar för oss SPF:are, grupp två redan timmen efter vår rättegång och sedan successivt framöver tills alla 72 fått besöka en rättegång.

Ni som vill kan själva besöka tingsrätten och vara med om en rättegång. Det är för det mesta fritt fram att sitta på åskådarbänken och lyssna.

*Text och foto: Inger Söderlund*

## Imponerande vårsalong

De är mellan 50 och 60 kvinnor, som målar en gång i veckan på Vuxen-skolan och i regi av SPF.

Tisdagen den 21 april fyllde de fem bord i Wallmanssalen med resultatet av vårens studiecirkel. Och vilket resultat sen! Där fanns många imponerande verk, de flesta i akvarell och några i akryl. Akvarell är ju en erkänt svår teknik, som de här studiecirkeldeltagarna behärskarfullt ut – alla är kanske inte full-fjädrade mästare, det finns ju nybörjare bland dem, men många bilder är som sagt väldigt imponerande.



– De träffas en gång i veckan i princip och målar och ingen vill sluta, alla vill fortsätta, så jag tror vi måste starta en ny grupp. Det säger Lena Söderlund som är cirkelledare och leder grupperna tillsammans med Ann-Gitt Hols.

– Vi har sex grupper och Ann-Gitt och jag leder dem, fast en del av grupperna är självgående numera, vi skulle ju inte hinna med annars. Och deltagarna är nöjda, det är därför de inte vill sluta.

”Kursledaren och deltagarna är som en energikick”, är ett citat som cirkeldeltagarna skrivit ner på papper

som hänger från ett bord. ”Jag går alltid hem glad och nöjd från akvarellen – oavsett hur det gått med målandet” ett annat, och ”Akryl- och Akvarellkursen är veckans höjdpunkt i tillvaron” ett tredje.

*Text och foto: Inger Söderlund*

---

## ”Tack för kaffet”

Onsdagen den 22 april samlades 95 glada pensionärer på Gamla Elverket för att lyssna till ”Tack för kaffet” med Mats Höjer trio bestående av Mats med sina underfundiga limerickar, sång och gitarr, Ingemar Ihlis, keyboard och dragspel, samt Staffan Wiklander, bas.

Efter ett mycket glädjande och värmande program kunde vi återvända hem trots ishavsvindarna.

*Birgitta Gradén*



# 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](http://WWW.SOFT-OFFICE.SE)

**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** omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring.

**Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.**

På [www.skandia.se/spfseniorerna](http://www.skandia.se/spfseniorerna) finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundenservice har tel 0771-16 60 60 och e-post [spfseniorerna@skandia.se](mailto:spfseniorerna@skandia.se).

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

Läs om försäkringar och andra medlemsförmåner på [www.spfseniorerna.se/falun](http://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](mailto:falun@spfdalarna.se)

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

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

**VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!**

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

**VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!**

*Varje annons når våra nära 2900 medlemmar*

Annonsansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

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

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2026:

| <i>Nummer:</i> | <i>Annonsstopp / Manusstopp:</i> | <i>Utgivning:</i> |
|----------------|----------------------------------|-------------------|
| Inför hösten   | 23 juli / 30 juli                | vecka 34          |
| Inför vintern  | 15 oktober / 22 oktober          | vecka 46          |

**SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2026:2**

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, [anders@futurefalun.se](mailto:anders@futurefalun.se)

**Redaktion:**

Inger Söderlund, [inger.soderlund@journalisterna.com](mailto:inger.soderlund@journalisterna.com)

Göran Johansson, [goranjohansson330@gmail.com](mailto:goranjohansson330@gmail.com)

Hans Kinell, [hans.kinell@telia.com](mailto:hans.kinell@telia.com)

Margareta Nissby, [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo.bavertoft@gmail.com](mailto:bo.bavertoft@gmail.com)

Per Börjesson (webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)

Barbro Carnehag (annonser), [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

Björn Karlsson (gruppmejl), [karbjo@icloud.com](mailto:karbjo@icloud.com)

