

INFÖR HÖSTEN



Varje tisdag under sommaren har Trivselkommittén bjudit in till gemensamt fika i Kristineparken. I september flyttar man in i SPF-lokalerna på Åsgatan igen.

(Foto: Karin Malmgren)

Styrelse 2023

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Birgitta Wallman	070-330 4709
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Tomas Lorenz (smkall)	070-527 3437
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Carola Ericsson (ers)	070-515 8769

På föreningens
webbplats
www.spf.se/falun
finns förteckning över
samtliga ledamöter i
kommittéer och organ,
samt e-postadresser till
styrelseledamöter och
verksamhetsansvariga.
Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommittén:	Karin Malmgren	070-621 1248
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
	och Irene Malmberg	070-563 4479
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Anders Runström	070-266 9450
Studiekommittén:	Peter Olofsson	073-445 7658
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Yvonne Törnqvist	070-364 3905

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

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

Det är snart tid att summera sommaren 2023. Efter en längre period av värme och torka i skog och mark fick vi en välbehövlig period i juli av nederbörd. Om vi ser till hur utvecklingen varit i södra Europa får vi vara glada att vi finns där vi är. Likaså hoppas jag att våra förhållanden under resten av sommaren ger så goda förutsättningar som möjligt för alla de som odlar och driver jordbruk och att vi inte behöver uppleva de konsekvenser vi fick se 2018.

Den ekonomiska utvecklingen med inflation, ökade boendekostnader samt ökade levnadskostnader överlag påverkar oss i vardagen. För många av våra medlemmar har denna utveckling blivit påtaglig. Då är det än mera angeläget att vi som förening kan fortsätta erbjuda ett rikt utbud av aktiviteter även under kommande höst. Vi vet att det är mycket uppskattat bland er medlemmar.

Tyvärr kan konstateras att vår politiska kommunledning uppenbart inte är av samma uppfattning. Detta konstaterande delas även av PRO och SKPF. Vid senaste mötet med KPR före sommaren lämnade vi in en skrivelse där vi uttryckte vårt missnöje och samtidigt ställde krav om åtgärder. Som lök på laxen vid samma möte meddelades att föreningsbidraget till oss föreningar skulle reduceras med 30 kronor per medlem.

Kommunen ansåg sig inte ha ett ansvar för detta då länsstyrelsen kritiserat kommunen för att felaktigt ha använt fondmedel för att finansiera den delen av bidraget.

Vi organisationer protesterade mot den tolkningen och krävde att

kommunen tar ansvar för ett oförändrat föreningsbidrag om 50 kronor per medlem. Jag har förstått att vår uppfattning har ett bredare politiskt stöd än vad ordföranden i KPR gav uttryck för.

Återstår att se vad omvårdnadsnämnden kommer till för beslut.

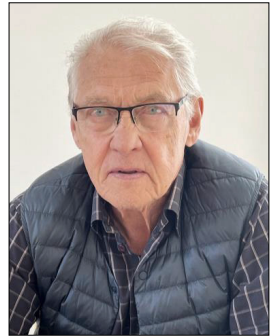
Anmärkningsvärt är att ingen återkoppling skett på vår skrivelse trots vår tydlighet. I skrivande stund har frågan om bowlinghallen inte behandlats trots påstötningar. Allmänna Arvsfondens möte i september närmar sig och inga besked finns från kommunen.

Om kommunen inte uppskattar vad vi gör får vi glädjas åt att Socialstyrelsen tycks göra det. Man har beviljat oss 127 000 kronor för andra halvåret baserat på de aktiviteter vi angivit. Noterbart är att det är mer än dubbelt så mycket som ett föreningsbidrag om 50 kronor per medlem för ett helt år.

Med detta besked från Socialstyrelsen har uppdrag givits till berörda kommittéer. Bland annat avser vi att återkomma med föregående års arrangemang inför julen.

Vidare försöker vi få till en publikväll i Wallmanssalen. Erfarenheterna från vårlunchen gav mersmak för nya insatser.

Vi fortsätter att förbättra utrustningen i Wallmanssalen för att kunna öka nyttjandet av lokalen.



Den ofrivilliga ensamheten är något som tas upp i olika sammanhang. Det beviljade statsbidraget är en del av statens satsning på olika insatser för att minska ensamheten. Här kan vi alla bidra genom att vara observanta och kroka arm med någon som man i sin närhet bedömer skulle ha nytta av att komma med i vår gemenskap. Vår trivselkommitté har lyckats bra i detta avseende. Det är alltså tillåtet att ta med någon som får prova på ett deltagande hos oss. Det bästa är att tidigt bli medlem och komma med i vår gemenskap. När den stunden kommer då man blir ensam har man redan etablerat ett nätverk.

I vår ansökan om medel har vi angett strävan att etablera flera KGK (Karlars, Grabbar, Kompisar)-grupper. Vi har i dag två stycken, men

önskar att vi kan ordna ytterligare någon grupp. Det har funnits personer som efterfrågat medverkan i någon KGK-grupp tidigare. Vi mån är sämre på att nätverka än våra damer. Därför känns det angeläget att kunna erbjuda flera ett deltagande i någon ny grupp. Vi får försöka anordna ett smidigt sätt att anmäla sitt intresse för deltagande.

I detta nummer av MedlemsNytt framgår vilket innehåll som våra verksamheter erbjuder under hösten. Jag hoppas att ni alla skall finna något som passar just din smak. Kom ihåg också att du är den bästa rekryteraren av nya medlemmar. Välkommen till en aktiv och innehållsrik höst.

Anders Sätterberg, ordf

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

Där publicerar vi **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt.

I **Kalendern** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Topp fem

SPF Seniorernas mest besökta föreningshemsidor 2022

1. Falun med 38 277 sidvisningar
2. Freja Sundsvall med 29 923 sidvisningar
3. Vintergäcken Mölnlycke med 19 413 sidvisningar
4. Nyköping med 15 664 sidvisningar
5. Anderstorp med 15 163 sidvisningar

(Ur SPF Seniorernas verksamhetsberättelse 2022)

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 "följ".

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



Till SPF Seniorernas alla medlemmar i Falun!

Senior-/trygghetsboendet Hyttkammaren i Falun, kooperativ hyresrättsförening

”Trygghetsboendegruppen”, en projektgrupp inom SPF Seniorerna i Falun, har under många år arbetat för att få i gång byggandet av Senior/Trygghetsbostäder för personer 65+ i Falun.

Gruppen kan nu informera om att senior-/trygghetsboendet Hyttkammaren är under uppförande på Yxhammargatan i Falun. Inflyttningen planeras ske vid årsskiftet 2023/24.

Hyttkammaren AB, som ägs av Gruvstaden AB och fastighetsbolaget Fahlia AB, är byggherre och HMB, ett lokalt byggföretag, uppför byggnaderna. Två hus efter gatan och ett äldre renoverat hus inne på gården ingår i projektet. Det kommer att bli 27 lägenheter, allt från 1 rum och kök till 4 rum och kök. En samlingslokal samt en gästlägenhet ingår också.

Lägenheterna kommer att hyras ut som kooperativa hyresrätter, och en kooperativ hyresrättsförening har bildats för att administrera uthyrningen av lägenheterna men också för att planera och genomföra trivselaktiviteter. Tanken med ett trygghetsboende är ju att skapa trivsel och gemenskap.

Vi vill poängtera att alla som är 65 år eller äldre är välkomna att bo här.

Många har ställt sig i kö till en lägenhet och fördelningen har redan börjat men det finns fortfarande lägenheter kvar. Det finns därför möjlighet att redan i år få välja en lägenhet.

Om någon är intresserad eller vet någon som är intresserad och önskar mer information, kontakta antingen Sören Norgren (tel 070-536 87 03) eller Urban Björn (tel 070-311 71 31) för att ställa sig i kö och utförligare information.

Vänliga hälsningar

**Hyttkammaren
Kooperativ hyresrättsförening
Sören Norgren, ordförande interimsstyrelsen**

MEDLEMSMÖTEN

Våra medlemsmöten äger rum 2:a onsdagen 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. Tills vidare hålls medlemsmötena företrädesvis i Nybrokyrkan.

Onsdag 13 september kl 13.30, Nybrokyrkan: Brottsofferjouren

Vi får besök av representanter från brottsofferjouren i Falun, som är en sekulär och partipolitiskt obunden ideell organisation som ger stöd till brottsoffer, vittnen och anhöriga. De erbjuder medmänskligt stöd, informerar om rättsprocesser och hjälper till med olika myndighetskontakter.

Anmälan fr o m 22 augusti t o m 7 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 100.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

Onsdag 11 oktober kl 13.30, Nybrokyrkan:

En berättelse om Adolf Andersson 1854-1931 (Dan Anderssons pappa)

Föredrag av Lars Rundqvist som funnits mellan Silverbergen och Bergslagens finmarker och som sökt sig fram i skogsfinnars spår i snart trettio år.

Anmälan fr o m 19 september t o m 5 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 100.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 8 november kl 13.30, Nybrokyrkan: Författardebut av Eva Söderbaum

uppvuxen i Falun och Sundsvall. Hon var tidigare bibliotekarie vid Carolina Rediviva och Ultunabiblioteket. Debuterade som författare 2022 med boken "En skugga över axeln" som är en autofiktions om hennes uppväxt och vuxenliv och relationerna till hennes mor och syster, som drabbades av psykisk sjukdom i vuxen ålder.

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

Max antal 100.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 29 augusti: Studiebesök på Hjälpmedelscenter

Adress: Skomakargatan 22 i Borlänge. Vi samlas i receptionen kl 9.30 för bildvisning med frågor och besök i shopen. Kaffe ingår.

Samåkning. Vid anmälan uppge om du kan ta egen bil och passagerare.

Alternativt kan man ta buss 152 från Falun med avstigning vid hållplats Kupolen (nära IKEA). Max antal 36.

Anmälan fr o m 8 augusti t o m 22 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Söndag 1 oktober kl 15-18: Föreställningen Cabaret på Magasinet

Vi har reserverat 200 biljetter, som släpptes 21 maj.

Priset är 320 kr för pensionärer. Boka biljett och betala direkt på <https://cabaretfalun.se> ; då kan du välja de platser du vill ha. **Först till kvarn gäller.**

Behöver du hjälp med bokningen kan du besöka vår expedition (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Torsdag 26 oktober kl 16-19: Dan Andersson-eftermiddag/kväll

Som en fortsättning på föredraget om Adolf Andersson (Dan Anderssons pappa) kommer vi ha en Dan Andersson-eftermiddag/kväll med musik med Annacari Jadling-Ohlsson och Stefan Ohlsson. Fika serveras under föreställningen.

Lokal: Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.

Kostnad 150 kr. Betalas till bg 690-3330 senast när anmälningstiden går ut. Max antal 80.

Anmälan fr o m 3 oktober t o m 19 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Tisdag 14 november kl 10: Studiebesök på EcoDataCenter

Adress: Slaggarpsvägen 21, Ingarvet.

På grund av stort intresse upprepar vi den visning som ägde rum i februari. EcoDataCenter är ett av fem datacenter på tre orter i Sverige, varav ett i Falun. Det är stora serverhallar för lagring av data, vilka utnyttjar överskottsvärmen i nära samarbete med Västermalmsverket och därmed är klimatpositiva. Möjlighet till kaffe efter visningen. Max antal 30.

Anmälan fr o m 24 oktober t o m 7 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen. tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Torsdag 16 november kl 17.30-21: Konsert med "Elda med höns"

"Elda med höns" är namnet på det legendariska proggbandet från Falun som startade 1970 och även namnet på deras första album från 1975.

Lokal: Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.

Kostnad: 175 kr. Betalas till bg 690-3330 senast när anmälningstiden går ut. Möjlighet att köpa soppa med tillbehör och/eller fika under kvällen. Max antal 80.

Anmälan fr o m 17 oktober t o m 7 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Vi planerar 1-2 **pubaftnar** med underhållning i Wallmanssalen under hösten. Tidpunkt meddelas i gruppmejl, i appen och på webbplatsen. Föreningen bjuder på en **jultallrik** vid två tillfällen under december. Närmare information kommer i nästa MedlemsNytt.

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

TRIVSELKOMMITTÉN erbjuder

TISDAGSFIKA och PROMENADER

FIKA VARJE TISDAG från 5 september kl 14-15.
Samvaro med "Swedish fika" och hembakat bröd.
Vi träffas inomhus på Åsgatan 37 i SPF:s lokaler.
PROMENADER i pratfart med början 19 september kl 13.15-14.00.



GEMENSAM LUNCH



Fredag 1 september kl 13.00 börjar den gemensamma SOPPLUNCHEN/buffén på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.
Vi träffas varannan fredag. Renoverade lokaler.
Ingen föranmälan behövs.

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

LÄSTIPSTRÄFFAR

Välkommen du som vill dela och få lästips av andra!
Vi träffas **sista torsdagen i varje månad kl 13 (obs: ny tid!)**, undantaget december.

Har du inget tips att ge, får du garanterat lästips med dig hem. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs.

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

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.



KÖRSÅNG



SPF-kören för dig som vill sjunga i stämmor. Vi träffas och övar på tisdagar kl 13.30-15.30 i Nybrokyrkan.

Anmälan till Stina von Post, 076-805 01 09.

Datum för höstens första övning kommer att meddelas medlemmarna via mejl och i gruppmejl och appen.

Avgiften är (för närvarande) 350 kr per termin.

Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck leder kören som består av ett 50-tal medlemmar i fyra stämmor.

Varje år gör kören ett antal framträdanden på föreningens möten och på äldreboenden i Falun.

Är du intresserad av att delta, kontakta Stina von Post eller någon annan i körkommittén (Ingrid Liliendahl 070-535 63 74, Ingela Asp 070-688 56 36, Gunnel Karlsson 070-572 33 39, Lennart Jacobsson 070-652 17 13).

Hallå där Anna-Maria Wahlberg!

1. Du är ju sammankallande i den nya Trivselkommittén, vem är du?



Jag växte upp i Kalix, Norrbottens län. Tog studenten 1968. Flyttade så till Umeå för studier till socionom. Jag har förvärvat arbetat sedan examen. Är gift, har tre vuxna barn och tre barnbarn.

Flyttade till Falun 1974 och anställdes av Falu kommun, där jag haft olika uppdrag inom socialtjänsten.

Jag gick i pension 2014 och blev medlem i SPF 2015. Jag lockades i första hand av långvandringarna och resorna. Jag finns med i KPR:s verksamhet och numera också i Trivselkommittén. Studiecirkeln "Aldrig mer ensam" ledde fram till denna kommitté.

Vi ordnar fikastunder, kostnadsfritt, i stort sett året

om. Under höst, vinter och vår erbjuder vi även promenader i pratfart i samband med fiket.

Varannan fredag, förutom sommaren, samlar vi intresserade till sopplunch.

2. Trivselkommittén är ju en ny kommitté i vår förening, hur ser du på kommitténs uppgifter? Vad är viktigast?

Viktigast i vår verksamhet är att skapa sociala relationer, kontakter och samarbete. Vi lyssnar till varandra med all vår samlade livserfarenhet.

Viktigt är att vi få ventilera och belysa äldres behov av välfärd i samhället.

Inger Söderlund ställde frågorna

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.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 företrädare framför icke medlem.

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.**

Betalning erläggs efter anmodan till bankgiro 690-3330 – vi kan inte ta emot kontanter. För vissa av våra resor tar vi ut en anmälningsavgift. När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner. Kom ihåg att ange namn på personen och vilken resa/arrangemang som avses.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 5 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, får du stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert och dylikt får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

Resan till Hälsingland i augusti inställd.

Resan till Röros i september inställd.

Resekommittén informerar:

ÄNLAGÅRD och NATIONALMUSEUM, Stockholm

5-6 oktober (Läs om resan i sommarnumret av MedlemsNytt)

*Resan är fulltecknad. Vill du anmäla dig till väntelistan,
kontakta Kent Karlsson, tel 070-779 57 79.*

"ALLA TIDERS MUSIKAL OCH OPERETT" i Gävle

söndag 29 oktober (Läs om resan i sommarnumret av MedlemsNytt)

*Resan är fulltecknad. Vill du anmäla dig till väntelistan,
kontakta Anders Runström, tel 070-266 94 50.*

JULBORDSRESA

Planering pågår för att kunna genomföra vår julbordsresa. I år har vi inte fått biljetter till adventskonserten i Stockholms Stadshus men vi jobbar vidare med Tobbes Resor för att genomföra en resa.

Tid, plats, pris och anmälningsförfarande meddelas senare i gruppmejl, appen och på vår webbplats.

INFORMATIONSDAG – planerade resor 2024

Informationsdagen om resor under 2024 är planerad till **torsdag 9 november** i Wallmanssalen.

Anmälningförfarande meddelas senare i gruppmejl, appen och på vår webbplats.

Alternativt kommer vi i stället att genomföra en ny enkät, eftersom vi märkt av en förändrad intressebild för resors längd och kostnad.

Vill du jobba med reseplanering?

Resekommittén är intresserade av att få kontakt med medlemmar som kan tänka sig att jobba med reseplanering.
Ring Anders Runström (tel 070-266 94 50)

Andra föreningars resor

I mån av plats är du välkommen att delta i de resor som annonseras av de olika föreningarna i distriktet.

På vår förenings resesida på webben finns en länk till distriktets resesida.

HALKKÖRNING – INBJUDAN

Daladistriktets trafikansvarige Berndt Skordh har planerat och förbokat följande tillfällen för lite uppdateringar om regler och att få prova på att köra på halt underlag på Halkbanan i Falun:

Torsdag 7 september kl 15.00. Anmälan senast 24 augusti

Torsdag 14 september kl 15.00. Anmälan senast 31 augusti

Torsdag 28 september kl 15.00. Anmälan senast 14 september



Ni använder era egna bilar som ni är vana med, för att uppleva hur det känns när väggreppet inte är det bästa.

Ni kommer att få testa att göra hårda inbromsningar på strävt och halt underlag.

Ni kommer att besöka upplevelsehallen där vi visar och berättar om olika olycksrisker.

Vi kommer också att informera och besvara frågor om regler m m.

Kostnaden med egen bil blir bara betalning för kaffe och smörgås.

Välkomna med anmälningar enligt ovanstående till
berndt_s@hotmail.com eller tel 0706 560 411.

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolan webbplats där aktuellt program presenteras.
Obs: När cirkelarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

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

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men INTE kommer att delta, meddelar detta tidigt eftersom andra kanske står i kö.

LINEDANCE

Linedance är en kul dansform med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet linedance. Denna grupp är för fortsättare och er som dansat linedance tidigare. Vi lär oss grunderna och lättare danser tillsammans.

Onsdagar kl 9.30-10.30 (12 träffar). Start: 6 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Gun Klingström Jansson, Jan Bunner. Kostnad: 200 kr.

TÄLJA I TRÄ - TRÄSLÖJD

Välkommen att lära dig tälja i färskt trä. Denna cirkel är för dig som är nybörjare och för dig som vill återuppväcka ditt intresse att tälja.

Torsdagar kl 9.30-12.00 (10 träffar). Start: 7 september. Kostnad: 300 kr.

Plats: Slöjdsalen i Kulturhuset tio14 (f d Folkets hus). Ledare: Mats Nygren.

GULDKANT PÅ TILLVARON ... eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnat och ägna lite tid åt att sätta guldkant på tillvaron! Tillsammans planerar vi för olika aktiviteter och

prova-på-tillfällen. Både män och kvinnor. Både du som varit med tidigare och du som är ny är välkomna att anmäla ditt intresse. **Startdatum meddelas senare.**

HANDARBETE: VI VIRKAR, STICKAR OCH SYR

Det är något speciellt med att skapa med sina händer efter eget huvud. Det stimulerar kreativiteten och inger lugn. Vi arbetar för att föra vidare gamla traditioner och hålla dem levande. Vi träffas för att handarbete med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Start: 11 september. Ledare: Lena Larsson.

HANDARBETE: TEXTILA HANTVERK

Vi umgås, handarbetar, inspireras och lär av varandra. Vi berättar om intressanta textila utställningar och evenemang samt gör ibland studiebesök med anknytning till vårt intresseområde.

Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 19 september. Ledare: Inger Tengqvist.

RUNNBYGDENS HISTORIA

Nyhet!

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

Nu kan du delta i en studiecirkel med utgångspunkt i boken, med Björn Ericson som cirkelledare. Studera hur ett litet område i vårt land var med och påverkade landets utveckling under långa perioder. Hur koppar, stål och skog bidrog till att bygga landet rikare. I skuggan växte också två stora städer upp i en slags symbios – Falun och Borlänge – med stöd av en stor del av Dalarna.

Torsdagar kl 14.00-15.30 varannan vecka (5 träffar). Start: 12 oktober.

Ledare: Björn Ericson. Kostnad: 350 kr (boken ingår)

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL – för nybörjare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Denna cirkel är för dig som är nybörjare och vill börja utforska måleriets härliga värld. Material går att köpa av ledaren på plats.

Studiecirkel med nybörjare (två platser kvar):

Torsdagar kl 10.00-12.15 (12 träffar). Start: 21 september.

Ledare: Kristina Wendelius. Kostnad: 840 kr.

Nystartad studiecirkel för nybörjare:

Onsdagar kl 11.30-13.15 (12 träffar). Start: 13 september.

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 840 kr.

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL – för fortsättare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. I denna cirkel träffas ni som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla er förmåga och kunskap. Material kan köpas av ledaren på plats. *Nytt för hösten:* Varannan träff är ledarledd och varannan träff gör grupperna på egen hand. Ledaren berättar mer när ni ses.

Förmiddagsgrupp på tisdagar (grupp A) kl 10.00-12.15 (12 träffar)

Start: 5 september. Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 550 kr.

Eftermiddagsgrupp på tisdagar (grupp B) kl 16.00-18.15 (12 träffar)

Start: 5 september. Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 550 kr.

Förmiddagsgrupp på onsdagar (grupp C) kl 9.00-11.15 (12 träffar) OBS ny tid!

Start: 6 september. Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 550 kr.

MÅLA I AKVARELL med Eva Sandström (två heldagar) Nyhet!

Välkommen att måla akvarell tillsammans med Eva Sandström under två söndagar i oktober. Vi lär oss om hur vatten och pigment, dvs akvarellfärger, arbetar tillsammans. Vi går även igenom papperskvaliteter, penslar och olika sätt att måla. Vi blandar färger och lär oss mer om hur man kan "bygga upp" en bild med "lager på lager". Det ges tid för frågor och funderingar till ledaren.

Söndagar kl 10.00-16.00. Datum: 1 oktober och 8 oktober.

Plats: Nisserska huset, Tingshusgatan 4, Falun. Ledare: Eva Sandström.

Kostnad: 700 kr (Grundläggande material ingår i deltagaravgiften. Ta gärna med eget om du önskar.)

SKRIVARVERKSTAD - skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Vi träffas i en liten cirkel där vi tillsammans väljer en uppgift inför kommande träff. När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit. Skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt ha möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

Torsdagar kl 14.00 – ca 16.15 varannan vecka (7 träffar). Start: 20 september.

Ledare: Anders Arvelius

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - grundkurs

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån? Vår erfarna ledare ger dig verktygen att komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. Kursen tar också upp grunderna i att släktforska med DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Onsdagar kl 13.30-16.00 varannan vecka (6 träffar). Start meddelas senare.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - att tyda svaren

Välkommen du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Onsdagar kl 10.00-12.30 varannan vecka (6 träffar). Start meddelas senare.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

OPERAKUNSKAP - om Wagner och hans fantastiska verk

I höst får du möjlighet att fördjupa dig i Wagners musikaliska verk *Ringen*. Det består av fyra olika operor: *Rhenguldet*, *Valkyrian*, *Siegfried* och *Ragnarök*. Vi ägnar oss åt vardera operan vid två tillfällen av cirkeln. Välkommen du som är intresserad av dessa mästerverk, oavsett om du är ny eller mer van operalyssnare.

Måndagar kl 10.00 - ca 14.00. Start: 4 september.

Ledare: Ingegerd & Henrik Perlmalm

BOKCIRKEL – "SIDA UPP & SIDA NER"

Välkommen till denna nya bokcirkel. I en mindre grupp diskuterar och reflekterar ni tillsammans kring vad ni gemensamt valt att läsa. Gruppen leds av en cirkelledare.

Första träffen är en planeringsträff där ni kommer överens om bokval, innehåll och datum för kommande träffar. Vanligen sker träffarna en gång i månaden.

Ledare: Ulla Moberg

FUNKTIONELL YINYOGA FÖR SENIORER, sittande på stol Nyhet!

Den funktionella inriktningen leder till en mer uttalad kroppsmedvetenhet som samtidigt stärker den mentala koncentrationen. Vi sitter på stol och får utföra övningar med slow stretch som är väl anpassat för oss seniorer. Passar både män och kvinnor.

Under passet varvar vi teori med praktik.

Onsdagar kl 10.30-11.30 (5 träffar). Start: 6 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Ledare: Iréne Sturve. Kostnad: 250 kr.

FUNKTIONELL YINYOGA FÖR SENIORER (på matta) Nyhet!

Den funktionella inriktningen leder till en mer uttalad kroppsmedvetenhet som samtidigt stärker den mentala koncentrationen. Här får du utöva en slags yogisk fysioterapi. En skön – och ibland mindre skön – slow stretch. Passar både män och kvinnor. Teori varvat med praktik. Vi utför positionerna på yoga-matta på golvet, så du måste kunna ta dig ner på och upp från golvet.

Måndagar kl 15.00-16.00 (12 träffar). Start: 4 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Deltagaravgift. Ledare: Irene Sturve.

*Obs: Anmälan till denna yinyoga på matta görs direkt till ledaren,
e-post: irene@sturve.se eller telefon: 070-654 10 32.*

Verksamhet som planeras – välkommen med din intresseanmälan!

Här presenteras studiecirkel som planeras till hösten. Detaljerna kring innehåll, antal träffar samt datum och tid är ännu inte klara. Intresseanmäl dig, så får du information och inbjudan när vi vet mer!

Lär dig hantera din dator

Intresseanmälan – nyhet!

Vi planerar för en studiecirkel där du som är nybörjare ska få lära dig grunderna i att hantera din bärbara dator. Hur använder man en dator och hur kan du ha nytta av den? Hur ställer vi in datorn så att den passar dina behov? Hur fungerar program och appar? Vad är Internet och vilka tjänster kan du använda dig av? Tillsammans bestämmer vi vad som är spännande och viktigt för oss att lära sig.

Engelska

Intresseanmälan – nyhet!

Vi planerar en ny cirkel där du får komma igång med språket och våga prata. För dig som är nybörjare, kan lite eller som bara vill fräscha upp dina kunskaper.

Kom igång med Chat GPT för seniorer

Intresseanmälan – nyhet!

Vad är Chat GPT? Vi utforskar några enkla användningsområden. Du får idéer och inspiration till hur du kan dra nytta av Chat GPT i din vardag. Vi pratar och lär oss mer kring AI-tekniken i stort och diskuterar utveckling och våra möjligheter.

Aktiekunskap

Tillsammans med Aktiespararna Falun-Borlänge bjuder vi in dig som vill lära mer om att aktiespara som senior, obligationer, teckningsrätter m m. Vi lär oss mer tillsammans och vi tittar på trender och möjligheter.

Intresseanmälan – nyhet!

Historia från antiken till idag

Intresseanmälan!

Välkommen du som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt. Denna studiecirkel berör vad historia är, hur man ser eller kan se på historien. Och hur historia används. Vi lär oss också om hur man delar in historia i olika epoker. Ledaren har en filosofie magisterexamen i historia och har bland annat jobbat som lärare tidigare.

Spanska för nybörjare

Intresseanmälan!

Välkommen du som är nybörjare och som är intresserad av att lära dig det spanska språket. Tillsammans med spansktalande ledare övar ni på lättare konversationer och grammatik.

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för cirklar samt nyheter planeras. Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans webbplats för aktuellt utbud!

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud? Vi kan erbjuda dig både utbildning och annan kompetens som kan vara bra.

Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittén via Peter Olofsson.

NYHET: IT-hjälp från Teknikhjälp.se

Följande gäller för oss som är medlemmar i SPF:

Beställ hjälp via tel 023-100 58 eller via e-post info@info@teknikhjalp.se. De löser dina problem genom telefonsamtal eller hembesök.

De hjälper till med all teknik

- Windows, Mac, Linux/UNIX
- TV, surfplattor, mobiltelefoner
- Ljudsystem, mediaanläggning
- Datorer

För *telefonkonsultation* debiteras 150:-/påbörjad halvtimme efter Rut-avdrag.

För *hembesök* debiteras 300:-/timme. Detta är efter Rut-avdrag. Minsta debitering är alltså 300:-. Skulle arbetet ta mer än 1 timme debiteras därefter 150:- per påbörjad halvtimme efter Rut-avdrag.

Inom Falu tätort utgår ingen reseersättning. Utanför tätorten debiteras 30:-/mil.

Teknikhjälp sköter all administration gällande Rut-avdraget.

Se annons här intill

SENIORUNIVERSITETET DALARNA

hälsar välkommen till höstens program

Sätt guldkant på tillvaron – bli en aktiv senior och gå på eller delta i våra

* STUDIECIRKLAR

* FÖRELÄSNINGAR

HÖSTENS STUDIECIRKLAR

Vi erbjuder ett drygt tjugotal cirklar i språk, litteratur, samhällsämnena, historia, musik och livsåskådning. Du tecknar medlemskap i Senioruniversitetet Dalarna (250 kr per kalenderår) och anmäler dig till den eller de cirklar du önskar delta i. Sista anmälningssdag är 28 augusti men om plats finns beaktas även sen anmälan. Hela programmet finns på vår hemsida.

HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR

I samarbete med Dalarnas museum, Borlänge och Mora bibliotek arrangerar vi ett antal föreläsningar med kultur- och samhällstema men även sådana med hälstema vilka riktar sig särskilt till seniorer. Föreläsningarna är avgiftsfria och öppna för alla. Ingen föranmälan.

All information finns på vår hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

Du kan nå oss via e-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Vi finns även tillgängliga på telefon 023-17849 varje tisdag 10.00-12.00 från 22 augusti

Välkommen med din anmälan!



TEKNIKHJÄLP.SE

Vi hjälper dig med all din teknik i Falun - Borlänge, med omnejd

- ✓ Windows, Mac, Linux/UNIX
- ✓ Tv, surfplattor, mobiltelefoner
- ✓ Ljudsystem, mediaanläggning
- ✓ Datorer, kontorsutrustning
- ✓ Vi hjälper företag och privatpersoner

Telefon: 023 - 100 58

E-post: info@teknikhjalp.se



300 kr/tim efter RUT-avdraget





FALU JAZZ KLUBB

**"Kommunens
Kulturpristagare 2022"**

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

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixolo.

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

Träna med Friskis&Svettis Falun

- lustfylld och lättillgänglig träning för alla!

Höstterminen 2023
vecka 34-50 med start 21 aug



Mån: 10:00 Jympa soft
Tis: 09:00 Dans soft
10:00 Yoga soft
Ons: 10:00 Coreflex soft
11:00 Plaza soft
Tors: 10:00 Jympa soft
Fre: 09:00 Multifys soft
Sön: 11:00 Jympa soft (varannan v.)

Här har vi tagit några av våra gruppträningsfavoriter och format upplägget något för att träningen ska bli ostressad och uppbyggande. **Vi kallar det soft.** Soft är rejält och samtidigt snällt.

Varmt välkommen till Slaggatan 21 precis som du är!

60plus MÄSSAN

Lugnet Arena, Falun
27-28 september
10.00-16.00
Entré 70:-

TEMA!
MÅ BRA
I KROPP & SJÄL

Vi ses 27-28 september. Dalarnas största livsstilsmässa för dig senior är tillbaka!

I år kan vi presentera 80 spännande utställare i blandade branscher • Under årets tema "Må Bra i kropp & själ" ställer även utställare inom alternativ hälsa ut. Scenprogrammet är fullspäckat med inspirerande föredrag, underhållning och roliga gäster bl.a. **standup med komikern Lennie Norman** som bjuder på en härlig föreställning med många skratt • Modevisning med Haglunds Mode Mora • Buggskola & Danssuppvisning med Dala Dansstudio • Delikatesser • Hantverkare • Lounge & Mat Lyxa med god fika eller lunch • Tävlingar med fina priser • Våra utställare bjuder på roliga prova-på aktiviteter • **Exklusiva erbjudanden** från utställarna • Gilla 60plus Mässan på Facebook för senaste info.



28/9
Standup med
komikern
**Lennie
Norman**

Mer info löpande på www.60plusmassan.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 motionerandekanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

Period 1 Sommar pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nytt motionskort kan du skriva ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45). Öppettider: se sidan 2.

När du 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 torsdag 7 september 2023**.

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2024.

Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) **senast 8 april 2024**.

Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!

Boule

Utomhussäsongen är nu i full gång med spel **tisdagar** på utomhusplanen vid Vallavägen, dvs krysset Vallavägen/Kopparvägen.

Samling kl 09.45. Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med "fika".

Både "gamla" och nya deltagare är mycket välkomna. Kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet inomhus till Vallavägen 16 i Norslund.på tisdagar samma tider som utomhus.

Bowling



Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Föreningens bowlere åker till Maserhallen i Borlänge.

Säsongen startar **fredag 8 september**. Tre tider finns, kl 10, 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kr.

Du som vill vara med, kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Gåfotboll

Gåfotboll är en sport som alla kan prova på. Du behöver inga tidigare spelkunskaper utan här spelar alla på lika villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller vara fysisk. Om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till andra laget.

Gåfotboll är kul och mycket jobbigare än man tror. Du får motion, puls och social gemenskap. Man kan vara upp till sju personer i ett lag.



Efter inomhussäsongen i Främby hallar flyttades spelet till Korsnäs IP och fortsätter på **Korsnäs IP onsdagar kl 10.00-11.00** i slutet av augusti efter sommaruppehållet.

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar startar **torsdag 31 augusti** och fortsätter 7, 14, 21 och 28 september. Samling som vanligt kl 09.30 på Lugnets parkering för samåkning.

Anpassa kläderna efter hur vädret ser ut. Att ha flera lager värmer och man kan ta av sig om man blir varm. Jacka för vind- och regnskydd, värmande tröja, väst eller jacka kan vara bra att sätta på sig vid fikapausen. Bekväma vandringsskor, för blöt mark. Stavar kan också ge ett bra stöd.

Vandringarna leds av Göran Carlstrand, Inger Gyllner och Marianne Lockner .

Torsdag 31 augusti: Högtäkt-Jungfruberget

5 km lätta stigar med några backar. Start vid Lugnets parkering.

Ansvarig: Inger Gyllner

Torsdag 7 september: Ramsnäs

(mellan Sundborn och Toftbyn). 5 km lätta stigar med några backar.

Vi möts på Lugnets parkering för gemensam transport till parkering i ett grustag på vänster sida i Ramsnäs i riktning mot Toftbyn.

Ansvarig: Göran Carlstrand

Torsdag 14 september: Digertäkts Gruvor

mot kolarkojan. Ca 5 km lätta stigar med några lätta backar. Vi möts på Lugnets parkering för gemensam transport till parkering vid gruvorna på vänster sida mot Skuggarvet.

Ansvarig: Göran Carlstrand

Torsdag 21 september: Sanders gammelskog

Naturreservat. 3,5 km medelsvår skogsstig. Gemensam transport från Lugnet till avtagsväg vid Tallen efter Borlängevägen. Samåkning då antalet parkeringsplatser är begränsat.

Ansvarig: Inger Gyllner

Torsdag 28 september: Stångtjärn

Vandring i skogen på höger sida om Stångtjärnsvägen. Ca 5 km lätta stigar. Gemensam transport till Stångtjärnsbadets parkering.

Ansvarig: Inger Gyllner

Golf

Den populära seniorgolfen (scramblespel) på **onsdagar kl 09.00** är igång sedan sommarens början och fortsätter till slutet av september. Anmälan görs på [Min Golf.se](http://MinGolf.se) senast kl 17.00 på tisdag dagen före spel.

Anmälningsavgift: 50 kr för medlemmar och 60 kronor för icke medlemmar. Greenfee: 125 kr



Volleyboll för seniorer 60+

Du är välkommen till volleybollspel för seniorer, förhoppningsvis i Sporthallen, Lugnet. Höstsäsongen planeras starta under september månad.

Tyvärr är det ännu inte klart med lokal, dag och tid. Det blir klart i september. Vill du vara med, kontakta Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469.

Gym i Slätta

Vi i SPF har tid på gymmet i Slätta varje måndag och torsdag kl 10-11 fr o m **måndag 4 september** hela hösten fram till 29 december.

Deltagaravgiften är 275 kr vid träning 2 ggr/vecka eller 140 kr en gång/vecka.

Avgiften, som är engångsavgift året ut, betalas till bg 690-3330 SPF Seniorerna Falun.

Anmälan görs till Hans Thors genom e-mail hansthors18@gmail.com eller tel 070-677 0549. Vår kontaktperson på gymmet är Lars Ädel.

Gemensamma cykelturer

Efter initiativ av vår medlem Sonia Hedberg har en cykel-grupp bildats.

Varje tisdag kl 10.00 görs olika cykelturer. Du som vill vara med och cykla tillsammans på vanlig cykel eller el-cykel, ring Sonia Hedberg, tel 070-533 6117. Eller skicka ett SMS. Hon ringer då tillbaka.



Långvandringar för skidåkare och andra



I slutet på oktober slutar normala sommaraktiviteter, som golf och orientering. Då brukar det bli lämpligt väder för långvandringar – lite kyligare och risk för regn och snö.

Långvandringarna börjar vi senast i november, eller kanske redan i slutet på oktober. Det är på tisdagar och vi håller på tills det går att åka skidor.

Vi försöker hitta intressanta ställen att besöka. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen.

En detaljerad inbjudan skickas ut som mejl på söndag kväll.

Vill ni vara med, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Ni som varit med tidigare står kvar på listan.

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal med start

måndag 4 september kl 10.00-11.00.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 270 kronor för 15 ggr.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

Funktionell träning

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition med fokus på stabilitet och rörlighetsträning. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal med start **måndag 4 september kl 11.00-12.00.**

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 270 kr för 15 ggr.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.



Vattengymnastik

Vattengymnastiken är nu flyttad till nya badhuset på Lugnet. Vi har sex grupper och alla är förlagda till Rehabbassängen.

Alla våra medlemmar, som deltog i de olika grupperna våren 2023, kommer att få kallelse till samma grupp som tidigare.

Viktigt! Om dina förutsättningar förändrats eller du inte vill delta är det mycket viktigt att meddela detta till Hans Thors. Adress och telefonnummer finns längst ned i detta stycke. Det finns många som står i kö för att vara med.

Vid varje tid finns plats för minst 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgift: 500 kronor

Alla grupper startar vecka 38, dvs tisdag 19 september, onsdag 20 september och torsdag 21 september

Ledare och tider:

Tisdagar kl 18.00-18.45 och 18.45-19.30, ledare: Lena Grönberg

Onsdagar kl 15.00-15.45 , ledare: Lena Grönberg

Onsdagar kl 15.45-16.30 , ledare: Pia Ljunggren

Torsdagar kl 15.15-16.00 och 16.00-16.45, ledare: Anna-Kari Rynosen

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors, hansthors18@gmail.com .

Anmälan kan också göras på tel 070-677 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.



Du som är "ny" – och du som är "gammal" i vår förening!

Vad vet du egentligen om förbundet SPF Seniorerna och om vår förening?

Förbundet har gett ut en "Föreningsguide" där det står mycket intressant och nyttigt att läsa. Passa på när det är en regnvädersdag och läs den.

På www.spf.se/falun-forening kan du läsa den direkt på nätet eller ladda ner den.

Föreningsmästerskapet i golf

fick en kanonstart fredagen den 16 juni. Solen sken från en lätt beslöjad himmel och det fläktade skönt, denna torra och heta sommar.

Precis 31 medlemmar hade mött upp och tävlingen genomfördes med kanonstart, det vill säga alla startade samtidigt, fast utspridda på de 18 hålen.

Hans Thors, sammankallande i Friskvårdskommittén, kunde inte delta i årets tävling men hade sett till att tävlingsledaren Inger Larshans och vice tävlingsledaren Chester Bernsten kunde duka upp ett rikligt prisbord, så rikligt att alla tävlande fick priser, presentkort och golfbollar till alla och små statyer till segrarna.

Text och foto: Inger Söderlund

Resultat:

Tävlingen närmast hål:

Damer: Agneta Sommar Sand, 5,79 meter från flaggan på hål nr 9

Herrar: Bo Andersson, 5,46 meter från flaggan på hål 9

Mästerskapet:

Damer:

1. Inger Larshans, 59 slag
2. Hanne Hedin, 60
3. Agneta Sommar Sand, 60
4. Elisabet Walinder, 62
5. Isobel Lejbro, 62
6. Gunilla Svensson, 64
7. Gun-Britt Åman, 68
8. Carina Perjons Lundberg, 69
9. Mona Lundberg, 70
10. Kerstin Andersson, 72

Herrar:

1. Bo Andersson, 58 slag
2. Dick Junholm, 59
3. Bert Andersson, 59
4. Dan Lundstedt, 60
5. Jan Owe Gunnarsson
6. Per-Olof Lindgren, 64
7. Leif Ericson, 64
8. Lars Nordeli, 64
9. Roine Grönlund, 65
10. Tord Halvarson, 65
11. Stefan Eklund, 66
12. Ragnar Nilsson, 67
13. Mats Neubauer, 68
14. Chester Bernsten, 68
15. Gösta Edström, 69
16. Svante Starrin, 70
17. Bengt Gustafsson, 71
18. Jörgen Åteg, 72
19. Ebbe Edström, 74
20. Göran Sahlén, 78
21. Rune Radesten, 78



Agneta Sommar Sand och Bo Andersson vann deltävlingen "närmast hål" i dam- respektive herrklassen.

Bo vann också herrklassen i mästerskapet.

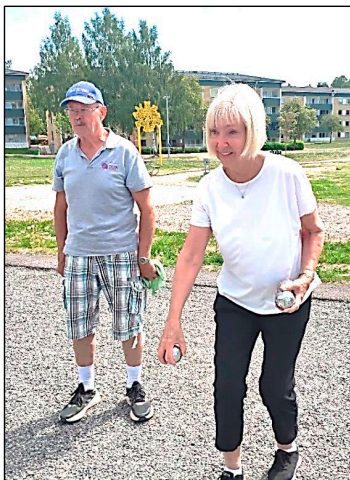


Inger Larshans var inte bara dagens tävlingsledare, hon vann också damklassen i mästerskapet.

"Pröva-på-dag" med boule

Tisdag den 13 juni var det öppet hus för SPF-medlemmar på boule-banan i nedre Norslund och en grupp inbitna spelare stod beredda att handleda nybörjare. Föreningen Falu Boule låter SPF Seniorerna nyttja klubbens grusbana på sommaren och inomhusbanan på andra sidan gatan då vädret är för kallt för utomhusspel.

*Margareta Malmberg och Ingemar Lidström
(Foto: Benny Jonasson)*



Tisdagar träffas intresserade vid 10-tiden och spelar ett par timmar. Den sociala samvaron är viktig och fikat nog lika efterlängtat som spelet. Vanligtvis kommer ett 20-tal personer och de spelar antingen 3 mot 3 (trippel) eller 2 mot 2 (dubbel).

Curt Winberg är kontaktperson inom SPF och han har spelat i många år. Curt och de övriga spelarna hoppas att fler intresserade kommer att delta och de instruerar gärna nybörjare. Alla är välkomna, men speciellt damer, som brukar vara färre än männen på tisdagarna.

Barbro Carnehag

Säsongsavslutning för bowlarna



"We are all the winners" blev slogan för bowlarnas avslutning den 19 maj.

Det kan man verkligen säga eftersom många presterade mycket fina resultat i den handicap-tävling som genomfördes där 30 personer deltog.

Klar segrare i damklassen blev Anita Bergqvist och i herrklassen blev Kent Malmström bäst.

Under säsongen har vi i genomsnitt varit 26 personer som bowlat varje fredag. Detta tyder på att det finns ett stort intresse bland pensionärerna för bowling-sporten. Trots att vi reser till Borlänge. Vi ser gärna att bowling finns i Falun.

Kent Malmström

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Kent Karlsson, <i>smkl</i>	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Margareta Dunkars	076-808 5485
Inger Strandmark	070-232 4399	Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168
Gunilla Barkar	070-677 1898	Göran Mossberg	070-529 9054

Aktuellt från KPR

Årets tredje sammanträde genomfördes i kommunens hus tio14 den 24 maj ~~kl 09.45–11.40~~. Dagordningen bestod av

- Information av ordföranden
- Information från omvårdnadsförvaltningen
- Information om anhörigkurators arbete
- Information om hörslingor
- Information om handlingsplan för vård- och omsorgsboende efter IVOs granskning
- Information från pensionärsorganisationerna
- Övriga frågor

Kommunstyrelsens vice ordförande Anders Lindh öppnade mötet tillsammans med Daniel Drugge, omvårdnadsförvaltningen.

Daniel Drugge informerade att förvaltningen har ett underskott på mellan 30 och 31 miljoner, mycket beroende på ökade personalkostnader. Uppföljning av Skoghem har genomförts och fallit väl ut. I Sundborn kommer fem omsorgslägenheter att byggas. Han meddelade också att bidraget till vår förening kommer att utgå med **endast 20 kronor/medlem**. Det är en sänkning med 30 kronor/medlem som tidigare har täckts av kommunala fondmedel. För att erhålla pengar från fonder i fortsättningen måste varje medlem ansöka särskilt för att vår förening skall få stöd.

En diskussion följde och vi i SPF yrkade på att föreningsbidraget fortsatt skall vara 50 kronor och att vårt yrkande skall föras till protokollet. Övriga föreningar instämde i vårt yrkande.

SPF kommer att kontakta länsstyrelsen för att få veta mer vilket regelverk som gäller för att få del av fondmedel till vår förening.

Eva Lönn Halvarsson, anhörigkurator, redogjorde för sin uppgift att vara ett stöd för personer över 18 år som behöver hjälp med personliga frågor, tillsammans med någon anhörig eller närstående. Eva hjälper till med relationsproblem och var man kan anmäla sig för att få hjälp.

Det går att nå henne på telefonnummer 023-867 39 (utanför kommunens växel).

Niklas Wolff: Information om hörslingor inom kommunens lokaler.

Niklas redogjorde för att kommunens publika lokaler i huvudsak är genomgångna och moderniserade. Beträffande biblioteket finns mindre arbete kvar.

Fråga uppkom om Wallmanssalens hörslinga eftersom den är bristfällig. Niklas skall kontrollera upp slingan genom serviceenheten. Konsulten Högosta har genomfört utbildning av personal för att säkerställa att de kan utrustningen. Men det finns mer arbete att göra.

Information om handlingsplan för vård- och omsorgsboende efter IVOs granskning bordlades till nästa möte då föredragande inte hade möjlighet att närvara.

Övriga frågor. Vår ordförande Anders Sätterberg redovisade en skrivelse som alla pensionsorganisationerna står bakom, som överlämnades på mötet till kommunledningen.

Våra organisationer upplever att vi inte blir hörda av den nya ledningen för kommunen och att vi inte får svar på våra frågor. Problematiken har funnits en längre tid. Vi får inte del av några beslut föranledda av KPR:s frågeställningar.

Viktigt är att skrivelsen bifogas protokollet från sammanträdet.

Skrivelsen utmynnar i ett antal punkter som redovisas nedan:

- Ett omedelbart besked till Bowlingalliansen om kommunens del, så att ansökan hos Allmänna Arvsfonden kan avgöras i september 2023.
- Ett möte snarast med de två kommunalråden för att redovisa var kommunen står i de frågor som den även på nytt översända skrivelsen från 2021 tog upp.
- Vi vill att en central person med mandat inom omvårdnadsförvaltningen utses som kontaktperson för att tillsammans med oss tre organisationer göra den beskrivna djupdykningen inom äldreomsorgen.
- Vi vill att ett uppdrag ges till KPR att se över nuvarande organisation i syfte att skapa en mera handlingsinriktad organisation.

Anders Sätterberg
Ordf, SPF Seniorerna Falun

Leif Berglund
Ordf, PRO Falun

Anders Wennberg
Ordf, SKPF Falun

Nästa KPR är den 18 oktober.

Kent Karlsson

Vad kan Falu kommun göra för dig?

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

Här är några exempel:

Välkommen till de olika träffpunkterna

Gratis hembesök av seniorvägledare

Kommunfixaren kan hjälpa dig med uppdrag i hemmet

Teknik för äldre

Stöd åt anhöriga

Här finns en sammanställning över vad kommunen kan ge för stöd:

www.falun.se – klicka på Stöd & omsorg och därefter på Äldre

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkning och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt två möten per halvår. SPF Seniorerna Faluns representanter vill gärna få in **dina synpunkter på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd.

Kontakta oss! Vi är följande:

Vårdcentral: SPF Seniorernas representanter:

Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden publiceras i nästa nummer av MedlemsNytt.

Länge leve lusten

Föreläsning om lust och sexualitet

Ett 40-tal medlemmar i SPF Seniorerna Falun hade samlats på Grand hotell den 31 maj, för att lyssna på den auktoriserade sexologen Suzann Larsdotter.

Rubriken på föreläsningen var *Länge leve lusten* och temat sexuell hälsa och lust hos äldre.

Initiativet till föreläsningen kommer från Region Dalarna som tillsammans med regionerna i Gävleborg, Västmanland, Sörmland och Uppsala bildat ett kunskapsnätverk om HIV och STI, det vill säga sexuellt överförbara sjukdomar.

Det finns en nationell strategi för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, framtagen av Folkhälsomyndigheten på uppdrag av regeringen.

– Vi har velat bredda den strategin till att gälla hela livet, säger Pia Haqwinzon, HIV och STI-samordnare i Region Dalarna.

Att bjuda in Suzann Larsdotter var en del i det arbetet. Hon är alltså auktoriserad sexolog och terapeut, men socionom i botten. Hon brukar föreläsa för folk i professionen, anställda på äldreboenden och geriatriska avdelningar – och så för sådana som oss.

När Sveriges Television visade dating-programmet Hotell Romantik i vintras blev det ett väldigt hallå, de som dejtade i programmet var nämligen seniorer och det förvånade många: ”har så gamla människor sex?”



Och ja, studier visar att människor är sexuellt aktiva långt upp i åldrarna.

– Men normen idag är att man ska vara ung för att vara sexuellt aktiv, det finns en ålderism, alltså stereotypa föreställningar eller diskriminering som utgår från folks ålder, sade Suzann Larsdotter.

Men visst händer det saker i kroppen när man blir äldre, hormonnivåerna sjunker, huden förändras, tunnare och skörare slemhinnor hos kvinnor och minskad erektiv förmåga hos män. Detta parat med psykologiska faktorer kan minska lusten.

Många mediciner har också biverkningar som påverkar sexualiteten.

Lust föder lust, så lusten kan tränas upp, sade Suzann Larsdotter, och sex handlar inte bara om samlag.

– Sex är också oralsex, att använda sin tunga i smaksex, man kan hålla om varandra, eller ligga sked med eller utan kläder, hålla handen, kyssas eller smekas.

Och man kan onanera, något som varit förbjudet och skamfyllt i sekler, men som vi nu uppmanas att göra.

– Närhet, ömhet och sensualism kan ersätta sexuella handlingar. Fysisk beröring är viktigt genom hela livet, sade Suzann Larsdotter.

Och gav oss några råd:

- Lär känna din kropp och acceptera den
- Ge dig själv tillåtelse att njuta av sex
- Fundera på om du vill ha sex och berätta det för din partner
- Ha respekt för din sexpartner och fundera på vad du kan förhandla om och inte är förhandlingsbart i er sexrelation.

Text och foto: Inger Söderlund

Fotnot: Den som vill lära mer om sex och äldre kan ladda ner broschyren *Länge leve lusten* från RFSU:s hemsida, rfsu.se. Broschyren är framtagen i samarbete mellan RFSU och pensionärsorganisationerna SPF Seniorena, SKPF och PRO.

Läs mer på www.spf.se/falun under Referat:

**”Länge leve lusten”
– en utvärdering**



Villa Bergalid

Välkomnar er att ha Bröllop, Högtidsdag eller
Minnesstund på Villa Bergalid i Falun
Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård



Hej!

Välkommen till
vår lilla "salu-
hall" med alla
våra godsaker.

TAKE-AWAY-LUNCH,

HELGPÅSEN, VARDAGSPÅSEN... Dagsfärs fisk

& skaldjur, vårt hängmörade
lokala kött. Kockarnas goda
såser, ostar, olivoljan,
skagenröran, sallader...

Och när du funderar på
vilka god-
saker du ska
köpa med

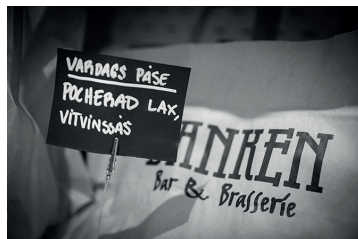
dig hem kan du passa
på att dricka och

äta något gott. Vi är ju en liten
"saluhall". Välkommen till
vår butik på Åsgatan!



BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se



Trivsamt sängkväll med Taubesällskapet

Med den rysliga historien om Karl Strannes hemska öde i balladen om briggen Blue Bird av Hull, sände Taubesällskapet rysningar genom publiken i Nybrokyrkan onsdagen den 9 augusti.

Taubesällskapet, som började just som ett sällskap, har genom åren reducerats till en sänggrupp, men inte vilken sänggrupp som helst. De är ett gäng kompetenta musiker och sångare, som bjöd oss på ett varierat visprogram, mest Taube förstås, men även annat, bland annat den egenkomponerade Balungen.

Gruppen består av Gunnar Tureson gitarr och sång, Tommy Lundqvist gitarr och sång, Rolf Granlund gitarr och sång, Bosse Olsson fiol och Bo Tillman bas. De tre sångarna i gruppen turades om att sjunga.

Gruppen började som sagt som ett sällskap som blev en musikgrupp som nu bjöd på blandade sånger, varvat med allsång. Kvällen inleddes med *Solig morgon* (i norra Bohuslän) och sen varvades sångerna med allsång, vi sjöng *Sjösala vals* och *Rosa på bal* och fick lyssna på *Hyllning till Bohuslän* och en låt från Bjursås.

Vi fick också höra Kim Larsenlåten *This is my life* översatt till "Det här är mitt liv" och *Fattig bonddräng* av Allan Edwall, det var blandat med andra ord.

Det är mycket solglitter hav och dans i Evert Taubes låtskatt, men så finns också mörkret, som i historien om Briggen Blue Bird av Hull, som Rolf Granlund sjöng så att man rös.

Som extranummer och på begäran kom *Balladen om Gustav Blom*, den

som börjar "Med gamla Highland Rover, en båt från Aberdeen..."

Vi 100 personer i publiken fick en mycket trevlig och uppskattad stund i Taubesällskapets sällskap.

Men vi hann också med en kaffepaus och Gunilla Barkar informerade om aktiviteter mot ensamhet, om att det blir pubkvällar i Wallmanssalen och adventsånger på Stora torget och annat trevligt.



Birgitta Gradén informerade om vad som händer framöver, att Brottsofferjouren kommer och berättar om sitt arbete vid nästa medlemsmöte i september och att det finns biljetter kvar till Cabaret-föreställningen på Magasinet i oktober. Och att det blir Dan Andersson-tema i Elverket i oktober och att den gamla rockgruppen "Elda med höns" uppträder på Elverket i november.

Birgitta Gradén betonade också vikten av att anmäla sig till den här typen av aktivitet, det går alltså inte att bara dyka upp.

Mer om alla aktiviteter finns att läsa på vår hemsida, på vår Facebooksida och förstås i SPF-appen.

Inger Söderlund

80-plussare på nostalgisk utflykt

I mitten på juli var det dags för den sedvanliga sommarutflykten för våra äldsta medlemmar.

Utflykten, med Falukännaren Örjan Hamrin som guide, inleddes med en bussrundtur inne i stan. Örjan berättade om hur stadsvandringarna i Falun utvecklades på 1970-talet med utgångspunkt i projektet Trästad Falun i samband med Europeiska byggnadsvårdsåret 1975.

Örjan Hamrin delade med sig av sina omfattande kunskaper om Falun.



Vi fick se och höra om såväl kända miljöer som detaljer ur Faluns historia som kanske inte så många av oss kände till.

Vi stannade bland annat till vid järnvägsstationen (från 1875, nr 2 i ordningen), busstationen (den tredje i ordningen), Johanssonska huset (som byggts av falugrafikern Hans Norsbos far), Västra skolan (som byggts med hjälp av intäkter från Faluns "utskänkingsbolag" – världens första systembolag), Väderkvarnsbacken (den gamla infarten från Tuna). Vi hörde om Åsgatans förändring, om bebyggelsen runt Stora torget, om det slottsliknande badhuset som revs. Och mycket mera.

Under tiden visade programkommitténs Torsten Hedbom bilder på de gamla miljöerna.



Efter kaffepaus på Gullnäsgården fortsatte dagen med en tur runt Varpan där vi kunde se det speciella bergsmanslandskapet med sin typiska blandning av uppodlad mark och orörd natur. Vi passerade bergsmansgårdarna Varbo, Bergsgården, Lindsberg, Heden och Österå och fortsatte förbi Hult, Uggelviken (egentligen Ulviken) och Hökviken. Och Bojsenburg (efter den tyska staden Boizenburg).

Torsten Hedbom visade gamla bilder i bussen.

Efter utflykten tackade de runt femtio deltagarna både Örjan, Torsten och busschauffören med en varm applåd.

Margareta Nissby

Intressant om arbetsvandringar

Museimannen och vägghistorikern Jan-Olof Montelius besökte vårt medlemsmöte i maj. Han berättade intressant om dalfolkets vandringar förr och om Dalkarlvandringarna nu. Nybrokyrkans samlingssal var fullsatt.

Folket i byarna i Dalarna hade det inte fett förr, för att dryga ut inkomsten från jorden, och få reda pengar, gav man sig ut på så kallade herrvandringar – ja, inte bara män, även kvinnor gick. Och målet var i de flesta fall Stockholm. Man gick till herrskapsfolket i Stockholm och Mälardalen.

Och där arbetade männen på byggen, eller sågade ved, medan kvinnorna också arbetade på byggen eller på Liljeholmens stearinfabrik, på bryggerier eller så var de trädgårdskullor eller vevkullor, som vevade båtar på Strömmen.

– De kunde vara borta mellan fyra och åtta månader, de gick ner på våren för att sen gå hem igen lagom till slåttern, och vände sen tillbaka söderöver för att så komma hem till skörden.

Vi fick se hur man kunde vara inkvarterad, en bild från Det stora maskvarteret på Sergelsgatan där många dalkarlar bott, är tagen så sent som 1947. Kvinnorna kunde bo i den så kallade Kullbaracken vid Norra begravningsplatsen.

Att köra foror var en annan inkomstkälla, förbönder körde malm till bruken i Bergslagen, eller till Rörös.

– Eftersom man körde på vintern, så var barmarksvintrar nödår, sade Jan-Olof Montelius.

Det var på 1800-talet som arbetsvandringarna blev vanliga, men den äldsta belägg-

ningen på detta var en morakarl som gick ”till berget” för att hugga ved redan 1544. Och berget får man förmoda var Falu gruva.



Och de som gav sig i väg fick pass utskrivna av prästen, passen var ett krav och fungerade dessutom som id-handlingar och bevis för att man var av rekorderligt folk. Och tack vare bevarade sådana pass kan historiker följa hur folk förr vandrade.

Hur hittade man när det inte fanns kartor?

– Huvudvägarna var desamma då som på järnåldern – och som idag i princip – de gick från kyrka till kyrka. Man gick oftast i grupp och alltid var det någon som gått där tidigare.

År 2000 kläckte fotografen – och dalkarlen – Trons Lasse Mattsson idén om att återuppliva arbetsvandringarna till Stockholm. Jan-Olof Montelius engagerades eftersom han är vägghistoriker. Och 2001 gick den första så kallade Storstorvandringen, hela sträckan från Mora-Orsa ner till Stockholm, 35 mil. Intåget i Stockholm blev pampigt med spelmän, folkdräktsklädda vandrare och fanor som fladdrade i vinden.

Sedan dess har man genomfört 10 storvandringar och ett antal kortare. Alla vandringar är minutöst planerade, och man förstår att många frivilliga är engagerade för att frakta madrasser till sovsalar, ordna mat till alla, ordna vattendepåer, se till att all packning fraktas mellan övernattningsplatserna – och förstås planera allt.

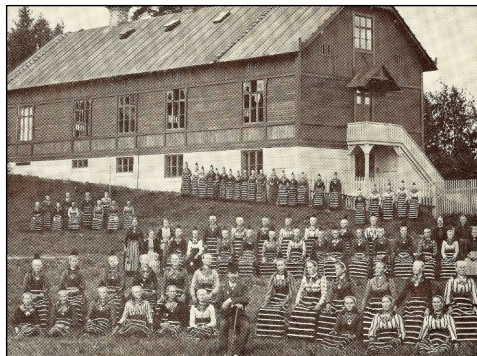
I maj genomfördes det så kallade Allmogetåget, del två, en 17 mil ”kort” vandring från Brunnbäck till Strängnäs i sex etapper, där man avslutade med att fira 500-årsjubileet av att Gustav Vasa valdes till Sveriges kung, just i Strängnäs den 6 juni 1523. På midsommarafton

fortsatte firandet i Gustav Vasas fotspår med en vandring från Strängnäs till Mariefred, en båtresa till Stockholm och ett festligt intåg i Stockholm, på dagen 500 år efter Gustav Vasas intåg.

Inger Söderlund

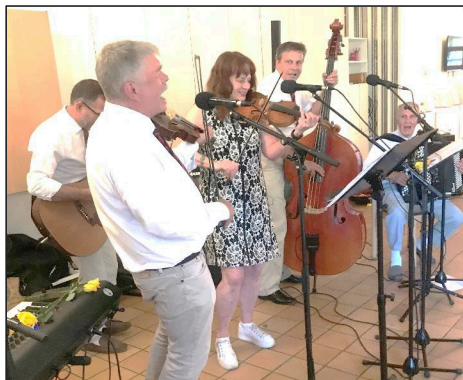


Med fanor i tåten på Skeppsholmen i Stockholm 2014. Foto: J-O Montelius



Här bodde kullorna, i Kullbaracken vid Norra begravningsplatsen.

Het sommaravslutning!



Musikcaféet i Nybrokyrkan den 14 juni blev det sista medlems-mötet före sommaruppehållet. Trots den pressande värmen blev det hög stämning i lokalen.

Gunilla Barkar rapporterade kort från SPF:s Kongress och styrelsens arbete. Birgitta Gradén från Programkommitten lovade oss en intressant och rolig höst.

Musikcaféet gästades av ”Tängerpojkarna med Karin” som underhöll ett 100-tal deltagare. Och det

gjorde de med besked! Tängerpojkarna är fem spelglada musikanter som spelar och sjunger folkmusik, gamla schlagers och country – eller ”Hästjazz” som de sa själva. På Musikcaféet hade pojkarna förstärkning av Karin Thörn Arvidsson som sjöng och spelade fiol. Vi cafégäster sjöng med, stampade takten och applåderade gärna.

Tängerpojkarnas spelglädje jagade bort hettans sega dåsighet ur våra hjärnor och kroppar!

Text och foto: Hans Kinell

SOFT OFFICE

markiser & gardiner



- ◆ Markiser
- ◆ Parasoller
- ◆ Terrassvärmare
- ◆ Persiennor
- ◆ Gardiner
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner

Richard Notenboom

Ring och boka ett kostnadsfritt hembesök så hjälper vi dig att hitta rätt gardin eller solskydd som passar din bostad.

WWW.SOFT-OFFICE.SE

Norra Järnvägsgatan 31, 791 35 Falun, Telefon: 023-661 60 10 ● Öppettider enligt tidsbokning

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



**Första månaden kostnadsfri
vid nytecknande av
GYMKORT PLUS**

Gäller vid uppvisande av denna annons

Utflykt till Wij trädgårdar

Den 27 juli var vi ca 40 SPF:are som for till Wij trädgårdar i Ockelbo. Ulla Immler var guide, och berättade mycket intressant om Wij:s historia i bussen under färden österut. Wij säteri har anor från 1600-talet och var länge navet i Ockelbo-verkens järnhantering.



Lars Krantz, känd trädgårdsmästare från Rosendals trädgård i Stockholm, blev vid senaste sekelskifte tillfrågad om han var intresserad av att anlägga en trädgård i området. Med hjälp av andra kända trädgårdsskapare som Ulf Nordfjell och Simon Irvine-skapades ett antal trädgårdar med den lokala naturen som utgångspunkt. Vi promenerade genom de spännande skogsträdgårdarna och fick utförandet förklarad av den kunniga guiden Eva.

Skogen, tjärnen, myren och skogsbrynet finns gestaltade på ett intressant sätt. En av trädgårdarna har tävlat på Chelsea Flower Show och vunnit första pris!

Vi vandrade tillbaka genom den mycket speciella allén av tallar. Tallarna grävdes upp som tolvåringar och planterades i preparerade gropar, och alla utom en tog sig! Utanför allén löper klippta häckar av lärk-

träd. Allén avslutas med bågar klädda med humle, och i fonden ligger den vita herrgården som är en restaurang. Där åt vi en mycket god lunch så småningom..

Wij trädgårdar samarbetar med Bollnäs folkhögskola, där det finns en ettårig trädgårdsutbildning. Eleverna börjar i februari med att planera var sin odlingslott, de frösår allt som ska planteras, de planterar ut, sköter under sommaren och skördar i september.

Vi gick längs en väg kantad av tagetes-”häckar”, som förhoppningsvis skulle dra till sig alla sniglar, och innanför fanns det fantastiska odlingar med både grönsaker och blommor. Här kan man verkligen tala om odlarglädje! En stor avdelning innehöll endast grönsaker som sedan används i restaurangen.

Simon Irvines bidrag i odlandet är en stor rosenträdgård. Den är på engelskt vis en ”sunknen garden”, dvs man har grävt sig ner i terrasser för att få ett bättre mikroklimat. Längst ner finns de ömtåligaste rosorna. Alla rosor är s k gammaldags och blommor endast en gång per säsong och de flesta i månadsskiftet juni/juli, så är man särskilt rosenintresserad, ska man åka till Wij tidigare än vi gjorde. Då är å andra sidan inte skolträdgårdarna så uppvuxna som de var nu.

Utöver besöken i de olika trädgårdarna hann vi också se både konst och konsthantverk i några olika utställningar.

Efter en mycket givande och innehållsrik dag vände vi hemåt vi 15-tiden, och under hemfärden berättade Ulla Immler mycket intressant om skogshanteringen i Sverige från Magnus Erikssons privilegiebrev på 1300-talet, via svedjefinnarnas uppodling, till gruvornas behov av ved och till sist sågverk, pappersbruk och de ”skogspan-tager” vi nu ser på de flesta håll i Sverige.

Text: Kerstin Söderbaum Fletcher
Foto: Britta Olevik

På utflykt till Grycksbo och Sågmyra

En piggt orange veteranbuss med fladdrande flaggor mötte oss utanför Kulturhuset tio14

Första stopp var Stora Fabriken i Grycksbo där hembygdsföreningen Grycksbo Gilles ordförande Marita Trygg guidade oss.

Stora Fabriken byggdes redan 1799 och ägdes av Henrik Munktell som också ägde pappersbruket intill. I huset fanns från början ett ylleväveri, man tillverkade vadmal till bland annat Dalregementet. Vävstolarna stod upptill i tvåvåningshuset och nedanför fanns vävarnas bostäder.

Ganska snart lades tillverkningen av vadmal ner och huset blev arbetarbostäder.

I början av 1970-talet blev huset arkiv för aktiebrev, men så behövde pappersbruket bygga en ny massamottagning i början på 1990-talet och då stod Stora Fabriken i vägen. Rivning hotade, men Grycksboborna ville annat och bildade Grycksbo Gille, som kämpade för huset och att det skulle flyttas, inte rivas.

– Gillet fick bidrag från alla håll och så 1995 kom en finsk trailer, huset lyftes upp på den och så flyttades huset över ån, till den plats den står nu, berättar Marita Trygg.

En Ornäsbjörk planterades utanför entrén, huset renoverades och en

museilägenhet byggdes upp. Den speglar hur det såg ut i ett hem på 1920-30-talet, med autentiska tapeter och möbler.

På nedre botten har man också installerat en bagarstuga med vedeldad bakugn. Här bakas regelbundet tjockbulla.



Här i festsalen bjöds vi på goda tjockbullar och kaffe. Foto Marita Trygg

Men färden gick vidare till Sågmyra. Här besökte vi den stora köks- och återbruksaffären i det som en gång var Ylleboden. Här finns också förutom ett café ett litet museum som berättar om Sågmyras storhetstid med Tidstrands yllefabrik.

Museet bemannas vanligtvis bara på helgerna, På väggarna kan man se tidningsklipp på kända idrottsmän från Sågmyra från både nu och då. Och så filtarna förstås.

Av spillbitar från filtillverkningen, som fortfarande finns kvar, tillverkar föreningen grytlappar, som säljs i museet.

Text och foto: Inger Söderlund



Stora Fabriken kunde räddas undan rivning och är nu hembygdsgård.

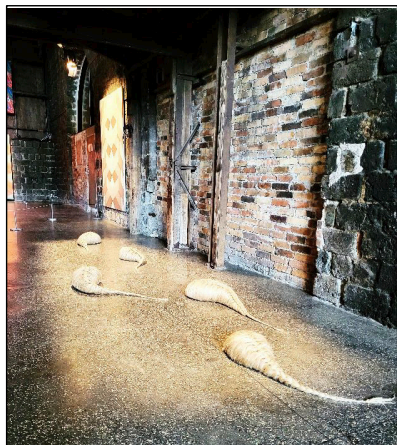
Konst, mörksugor och choklad på resan till Avesta

Klockan 8 rullade vi söderut efter att ha hämtat upp alla 50 resenärer på lite olika ställen i stan. Under bussresan fick vi allt eftersom, trevlig och innehållsrik, information om städer vi passerade.

I Säterdalen, ett 5 km långt ravinsystem, naturreservat sedan 2001, gjorde vi vårt första stopp. I Dalstugan vankades det goda smörgåsar och kaffe.

Nästa stopp blev i Hedemora. Vi gick till LABYs, den lilla chokladfabriken som tillverkar chokladkakor och praliner. I omgångar fick vi komma in i den lilla lokalen för att dels se rummet där all god choklad tillverkas, dels i den lilla butiken handla något av alla olika praliner och chokladkakor.

Resan fortsatte till Avesta och Avesta Art. Vi guidades runt bland konstverken i den kulturhistoriska järnbruksanläggningen. Bland Martinugnar, verktyg och slaggstensmurriga väggar fick vi ta del av både permanenta utställningar och årets utställare som Élodie Antoine, konstnär från Belgien. Hennes konst med temat hår visades med installationer av lin, tyg och vardagsföremål.



Jonas Brandin är en dalakonstnär upp-
vuxen i Ludvika. Hans bilder i svartvitt
är situationer och händelser som återger
ett mikroögonblick som åskådaren får
tolka själv.

Efter besöket i Avesta Art var vi hung-
riga och styrde stegen närmare Avesta-
forsen där Restaurang Koppardalen låg i
en annan av verkets byggnader.



Åter på bussen fortsatte färden till
Janersgården i Gisselbo. Här fick vi ta
del av den lilla byns historia och framför
allt Mörksuggans födelse. Många av oss
förknippar att Mörksuggan har sitt säte i
Rättvik. Vi fick förklaringen att det
också är rätt.

Mörksuggan föddes ur Rättvikskonstnä-
ren Verner Molins målningar av ett
mörkt väsen. Birger Eriksson från
Janersgården fick idén att starta en till-
verkning av en symbol och figur likt
Dalahästen.

Med hjälp av Birgers far, farfar och
bror startades tillverkningen av Mörk-
sugor i Janersgården 1955.

Gisselbo var resans vändpunkt. På åter-
resan fick vi åter uppleva att med stor
buss åka ned i Säterdalen. Där väntade
fika.

Elisabeth och Per Gilén



Vårens skogsvandringar

Vårvandringarna avslutades den 25 maj på Isalanäset, en lummig lövskogsudde i Svärdsjön med spår av gammal betesmark; nu ett naturreservat med rikt fågelliv.

Tidigare i maj hade man vandrat i Hosjö med start vid Pumpen, där Korsnäs IF har sin klubbstuga. Uppe i skogen finns bra skötta stigar.

Källslätten (bilden t v) är platsen för en gammal bergsmansgård, omgiven av ett mycket sällsynt slätter- och beteslandskap. Idag

återstår endast grundmurarna. Källslätten är känt sedan 1500-talet men har möjligen äldre anor. Enligt traditionen ska ett gammalt munkkloster ha legat på platsen och rester efter några karpdammar har antagits härstamma från den tiden. Dit gick tio vandrare via vandringsleden *Vattnets väg till gruvan*.

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

Höstens vandringar startar 31 augusti. Se hela programmet på sidan 21.

Första cykelturen

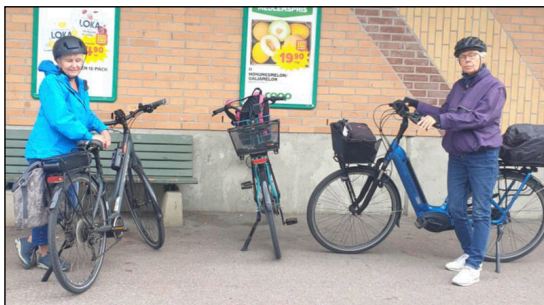
Sonia cyklar ofta och gärna men saknade cykelkompisar. Hon ville ha kontakt med likasinnade för gemensamma cykelturer. Det fick hon.

"Vi var tre personer, Eva, Johanna och Sonia, som dök upp vid COOP på Kvarnberget för att ta en tur till Ornässtugan. Temperaturen var 16 grader och solen lyste med sin frånvaro.

Turen gick via Källviken, Hinsnoret, förbi idyllen Liljesund, Storsund, Kyna innan vi nådde målet för vår dagsresa – Ornässtugan. Vi visste att caféet och Ornässtugan inte hade öppet men vi "lånade" några stolar och ett bord och avnjöt vår medhavda matsäck.

Tanken var att vi skulle ta en annan väg hem, via Aspeboda, men när vi skulle ge oss iväg började det att regna. Alltså blev det närmaste vägen hem, den väg som vi kommit på. Det regnade hela vägen tillbaka men ingen klagade."

Sonia Hedberg



Vill du hänga med på cykelturer? Läs på sidan 22.

Vårlunch i Wallmanssalen



Söndagen den 14 maj var vi 70 personer, som samlades i Wallmanssalen för att avnjuta en vårlunch. Vi möttes av dukade långbord och musik framförd av Höga Odds musikensemble. Tack vare det nya nyttjandeavtalet med kommunen disponerar SPF Seniorerna Wallmanssalen tisdagar, torsdagar och söndagar medan studentkåren har företräde övriga dagar. Detta upplägg fungerar mycket bra enligt vår ordförande Anders Sätterberg.

Birgitta Gradén hälsade oss välkomna och berättade att all mat hade tillagats av en grupp medlemmar och sedan transporterats till Wallmanssalen, eftersom det i nuläget inte finns ett fungerande kök på plats. Vi bjöds på en härlig buffé med inlagd sill, potatis, Janssons frestelse, ägg, köttbullar, bröd och ost. Ett gäng "äggknackare" hade träffats på lördagskvällen för att skala och dela 70 ägg – vilket jobb! Till maten kunde den som så önskade köpa vin, starköl och snaps tack vare ett tillfälligt utskänkningstillstånd. Kaffe och chokladbit avrundade lunchen.



Höga Odds musikensemble bildades 2014. De fyra herrarna är alla medlemmar i Odd Fellow och när bandet skulle bildas bad de om förslag på namn och vinnaren blev Höga Odds musikensemble. Utöver gitarr, dragspel, fiol och bas är gruppen idag förstärkt med en dam på fiol och sång. Vi bjöds på många kända "örhängen" i olika genrer och publiken kunde stämma in i flera av dem, t.ex. av Taube och Sven-Ingvars.

Anders Sätterberg tackade avslutningsvis alla ansvariga för den härliga lunchen och hoppades att denna första måltid i Wallmanssalen ska leda till många fler i

framtiden. Med en önskan om en skön sommar skildes vi åt och gick ut i den varma försommarkvällen.

Text och foto: Barbro Carnehag

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 2500 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. 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 2023: 260 kr inkl avgifter till distriktet och förbundet. Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds i februari varje år (till nya medlemmar så snart de registrerats hos förbundet).

Om du anmäler dig som medlem under årets fjärde kvartal (dvs fr o m 1 oktober) gäller nästa års medlemsavgift 260 kr även för innevarande år.

Obs: Om du anmäler dig före 1 oktober men betalar avgiften i oktober eller senare gäller inte detta! Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober.

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.

Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats www.spfseniorerna.se.

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.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

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 2500 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2023:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsslopp / Manuslopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	19 oktober / 26 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2023:3

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.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

