

INFÖR HÖSTEN



De populära skogsvandringarna återkommer till hösten.
Fem vandringar är planerade. Läs på sid 27-28 och 30.

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:	Kenth 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:	Helgfria tisdagar kl 12-14 samt helgfria torsdagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Ulla Johansson, Charlotta Frans Rådman, Pernille Hallgren och Kerstin Assmundson falun@spfdalarna.se
E-post:	www.spfseniorena.se/falun
Webbplats:	
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.spfseniorena.se/falun-foreningen

Ordföranden har ordet

Så här i slutet av juli kan vi fortfarande notera att vi lever i en orolig tid. Stridigheterna mellan USA och Iran har blossat upp igen. Likaså har Rysslands attacker mot Ukraina ökat i omfattning. Samtidigt har Ukraina attackerat Ryssland allt längre in i landet. Inga tecken finns på att en fredlig lösning skulle vara möjlig i båda dessa krigshärder.

Vi påverkas ju på olika sätt av dessa konflikter i vår vardag, men också av konsekvenser på sikt. Kraven på att upprusta vårt försvar enligt NATO:s krav kommer påverka statens finanser liksom framtida utrymmet för nytillskottet av tillgänglig arbetskraft.

Sommaraktiviteterna har pågått som vanligt. Försommarmfesten blev en uppskattad aktivitet med en härlig sommarbuffé. Likaså kunde 80+resan i år genomföras under två dagar med sammanlagt 80 personer. Återstår resan för gruppen på tisdagsfiket även i år. Samtliga dessa aktiviteter genomförs med finansieringsstöd från statsbidraget samt även av distriktets bidrag till sommaraktiviteter.

Jag utlovade tidigare att vi skulle driva ett aktivt arbete inför årets val den 13 september. Då intresset från kommunen visat sig vara svalt för att tillsammans med oss börja föra en dialog om framtidens äldreomsorg, startade vi ett eget arbete. Vi har studerat och analyserat olika rapporter gällande den demogra-

fiska utvecklingen och dess konsekvenser för den framtida äldreomsorgen. Dessa underlag har vi brutit ner till Falu kommuns nivå.



I tre debatt artiklar har vi redovisat vilka förutsättningar som ges, samt vilka konsekvenser för kommunens planering utvecklingen har för att uppnå en god och trygg äldreomsorg in på 2030 talet. Samtliga partier i kommunfullmäktige har bjudits in till utfrågning hur man tänkt hantera alla

dessa utmaningar. Denna utfrågning kommer att ske den 27 augusti klockan 16.00 på Kulturhuset tio14 i Stadsteatern. I skrivande stund har endast en av debattartiklarna publicerats. Syftet är att den stora målgruppen över 65 år som är röstberättigad, utgör hela 29 procent av alla röstberättigade i Falu kommun. De skall få ett riktigt faktaunderlag tillgängligt. Alltså hur ser förutsättningarna ut när det gäller att skapa en god och trygg äldreomsorg till mitten av 2030-talet.

Den analys vi genomfört av det finansiella utrymmet, alltså kommunens planer för omsorgsverk-samhetens driftverksamhet och be-dömt behov, visar på ett betydande negativt gap. Fram till 2029 visar kommunens plan på en förstärkning om endast 8 procent. Behovet till mitten av 2030 uppgår till minst 50 procents ökning för att uppnå oförändrad kvalitet. Beaktar man

då att kvaliteten redan i nuläget inte svarar upp mot de krav som man har rätt att ställa blir utmaningen betydande. Det är av den anledningen vi har krävt att redan nu börja planera för denna utveckling.

Förutom själva resursutrymmet är den andra stora frågan hur äldreomsorgen skall kunna konkurrera om utrymmet i gruppen sysselsätta. Prognoserna tyder på att gruppen sysselsätta kommer att öka med cirka 169 000 personer. Ser man till andra stora sektors bedömda behov kan konstateras att nytillskottet ej kommer att räcka till. Här har SKR (Sveriges kommuner och regioner) tagit fram ett nio punkters program för att finna lösningar på bemanningsproblemen. Programmet syftar till att ge kommuner och regioner hjälp i deras arbete lokalt.

Vi kan bara konstatera att vi inte ser någon plan från kommunens

sida hur man avser att hantera bemanningsfrågan. Bland SKR:s punkter finns sådant som arbetsmiljö, arbetsorganisation, ledarskap m m. Där finns även åtgärder som kräver nationella lösningar.

Vi kan bara konstatera att ett redan ansträngt utgångsläge kräver betydande insatser för att kunna vara konkurrenskraftigt mot andra växande sektorer i samhället.

Vi kommer fortsatt att driva på i dessa frågor via vårt arbete i det kommunala pensionärsrådet, KPR, förhoppningsvis också med stöd av PRO och SKPF.

Väl mött den 27 augusti. Vi svarar för själva utfrågningen. Utrymme ges ej till frågor från publiken. Syftet är att Du skall få information om hur partierna anser sig komma arbeta mot målet en god och trygg äldreomsorg in på 2030-talet.

Anders Sätterberg, ordf

Uppdraget som redaktör för veckomejlen blir ledigt

under hösten. Uppdraget innebär att hålla sig informerad om vad som är på gång i föreningen och förmedla det i veckans utskick. Du kommer att ingå i SPF:s trevliga informationskommitté med några möten per år.

Det finns en frihet i att utforma breven efter eget tycke, behöver inte se ut exakt som idag, information och utbildning ges.

Du bör ha datorvana och tillgång till egen dator och bredband.

Upplysningar: Björn Karlsson, karbjo@icloud.com

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun. Där publicerar vi nyheter/ändringar om resor och arrangemang så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt.

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

Följ oss på Facebook. Vi lägger ut information på Facebook, vår facebook sida "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniore". Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer".
Har du inte Facebook? Då kan du följa föreningens facebookinlägg på www.spfseniorena.se/falun/facebook-flode/

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

Tack för att ni bygger SPF Seniorernas starka anseende!

Kära vänner!

Vi vill rikta ett varmt och uppriktigt tack till er alla. Årets Anseendeindex visar att SPF Seniorerna fortsätter att stärka sitt anseende hos allmänheten. Vi har ökat från 50 till 54 i index och tillhör därmed fortfarande gruppen organisationer med absolut högst anseende i Sverige.

Detta är inte resultatet av en enskild insats eller ett centralt arbete. Det är resultatet av tusentals möten, aktiviteter, samtal, studiecirklar, resor, friskvårdsinsatser, påverkansinsatser och social gemenskap som varje dag skapas ute i våra föreningar och distrikt runt om i landet.

Varje gång ni välkomnar en ny medlem, ordnar en aktivitet, representerar SPF Seniorerna i ett pensionärsråd eller lyfter seniorers frågor i samhällsdebatten bidrar ni till den bild människor får av vår organisation.

Att SPF Seniorerna nu stärker sitt anseende är därför en gemensam framgång. Den tillhör er lika mycket som någon annan.

Vi är stolta över vad vi tillsammans har åstadkommit och vi ser fram emot att fortsätta utveckla SPF Seniorerna som Sveriges ledande seniororganisation.

Stort tack för ert engagemang, er tid och ert arbete för våra medlemmar och för alla seniorer i Sverige.

*Maria Larsson, Förbundsordförande
Peter Sikström, Generalsekreterare*

Nu är Seniorguiden här!

Seniorguiden har tagits fram efter önskemål från invånarna i Falu kommun om en enkel guide med samlad information. Den innehåller råd och tips om olika tjänster som kan bidra till att de som är seniorer kan ha ett gott liv. *Seniorguiden* är tänkt att bidra till ett tryggare och mer självständigt liv i Falun.

”Det är bra och lättillgänglig information som skapar trygghet för våra seniorer och även anhöriga”, säger Ulrika Hellmo, seniorvägledare i Falu kommun. Hon är en av dem som varit med och tagit fram *Seniorguiden*.

På www.spfseniorerna.se/falun kan du läsa den direkt och också ladda ner den. Du kan också ringa till kommunens Kontaktcenter 023-83000 och be att få ett exemplar hemskickat.



**Falu
kommun**

**Senior
guiden**

MEDLEMSMÖTEN OCH ARRANGEMANG

Våra möten kan indelas i två kategorier:

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

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

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

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

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

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

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

Fastställt av styrelsen 2024-05-13

På www.spfseniorerna.se/falun/moten-och-studiebesok/anmalningar/ finns anmälningsinstruktion.

MEDLEMSMÖTEN

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

Torsdag 10 september kl 13.30, Wallmanssalen: Psyisk 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 27 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

Torsdag 8 oktober kl 13.30, Wallmanssalen: Falun gata för gata och Gata för Gata runt Falun. Ola Englund föreläser om de två böcker han har skrivit tillsammans med Thomas Wahlman och Hans-Erik Rehnstam.

I samband med mötet planeras en kort information om Kommunala Pensionärsrådet av Kent Naucclér, KPR-ansvarig från vår förening.

Anmälan fr o m 15 september t o m 29 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

Torsdag 12 november kl 13.30, Wallmanssalen: Modern cancervård

Föreläsning av Hans Hagberg, Onkologkliniken, Akademiska, Uppsala.

Vid stort intresse kan det bli aktuellt att byta lokal. Detta meddelas i så fall via webben och i veckomejlet.

Anmälan fr o m 20 oktober t o m 3 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 90.

Information: Kristina Wallman, 070-288 88 28

ANDRA ARRANGEMANG

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 om 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

Torsdag 24 september kl 17.00-20.00, Wallmanssalen: Pubafton

Favorit i repris. Underhållning med delar av Falu Miner Chords. Genom de 40 år de har funnits har de sjungit och uppträtt nästan oavbrutet. De sjunger i Barbershopstil, vilket är liktydigt med folkligt och festligt med inslag av tårdrypande sentimentalitet, gärna i kombination med förstärkande koreografi. Kostnad 150 kr betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan, när du fått besked om att du kommit med.

Anmälan fr o m 8 september t o m 15 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 90.

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Måndag 12 oktober kl 15.30-17.00 och ev 18.00-19.30, Gamla Elverket.
"Minnen och musik som väcker känslor".

Nytt försök! Tyvärr fick vi ställa in denna konsert i våras pga sjukdom.
Underhållning med Hannah Enlöf (ena hälften av Good Harvest), sång och gitarr, Elisabeth Lagergren, fiol och sång, Marika Erlandsson, cello och sång. De två sistnämnda från DalaSinfoniettan. Allt från Taube till folkmusik, Beatles och Blott en dag. Vid fler anmälda än 95 upprepas konserten kl 18.
Det går att köpa gofika och mackor innan eller i pausen.
Kostnad 200 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked om att du har kommit med. Maxantal 95/gång.
Anmälan fr o m 22 september t o m 6 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till vår expedition, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Söndag 18 oktober kl 15.00-17.00, Wallmanssalen: Serveras Afternoon Tea
Clara Heinemann med elever från kulturskolan underhåller på harpa.
Kostnad 100 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked om att du har kommit med. Maxantal 90.
Anmälan fr o m 29 september t o m 13 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till vår expedition, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, 070-550 99 54

Pizzakväll – november

I november planeras en pizzakväll på Samuelsdals pensionat. Det är f d Tondo Pizza, som nu heter Villan Bar och Kök, som kommer att stå för serveringen.
Närmare information kommer på webben och i veckomejlet så fort det är klart.

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

BRÄDSPEL.

Spelträffarna börjar igen **måndag 31 augusti kl 14.00** i SPF:s lokal Åsgatan 37.
Alla är välkomna, ingen anmälan.

Ta gärna med eget spel så vi får prova något nytt.
Information: Kerstin Baltzar, tel 070-576 09 02

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)

Vi startar höstens träffar **torsdagen den 27 augusti**.
Därefter ses vi 24 september, 29 oktober och 26 november.
Plats: SPF-lokalen Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns)
Kontaktperson: Kerstin Danielsson, tel 070-333 27 44



TRIVSELKOMMITTÉN ERBJUDER

TISDAGSFIKA I SPF:s LOKALER PÅ ÅSGATAN 37

Från tisdag 1 september möts vi inomhus varje tisdag kl 14-15 för att fika tillsammans. Känner du dig ensam, kom för en stunds samvaro. SPF bjuder på fikat.

DE GEMENSAMMA LUNCHERNA

Med början fredag 4 september äter vi SOPPLUNCH tillsammans varje fredag kl 13.00. Adress är Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.
Varmt välkomna!

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 Nostalgi-grupper. 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 per grupp. Vi startar verksamheten under september.

Vill du veta mer och delta däri, ring Inger Olenius, 070-283 66 41, eller Gunilla Barkar, 070-677 18 88.



KGK (KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR)

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

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

SPF-KÖREN: SJUNG MED OSS!

Alla SPF:are som vill sjunga i kör är välkomna!
Vi startar tisdag 15 september kl 13.30 i Wallmanssalen.
Därefter samma tid på tisdagar, men i Nybrokyrkan.

För mer information se SPF-appen eller kontakta Stina von Post, tel 076-805 01 09

PUSSEL

Pusselgruppen beräknas komma igång i september (vecka 37). Närmare information kommer på vår hemsida och i gruppmejl. Vi hoppas på fler nya medlemmar som roas av att lägga pussel.
Intresserad? Hör av dig till Inger Bond på tel 070-287 67 57

Sätt guldkant på tillvaron – bli en aktiv senior!

Senioruniversitetet Dalarna

hälsar välkommen till höstens studiecirklar och föreläsningar



Våra studiecirklar

Vi erbjuder cirklar i språk, litteratur, samhällsämnen, historia, konst, musik och livsåskådning.

Teckna medlemskap i Senioruniversitetet Dalarna (250 kr per kalenderår) och anmäl dig till den eller de cirklar du önskar delta i.

Anmälan skall vara inne senast två veckor före cirkelstart, vilken anges för varje cirkel. Om plats finns beaktas även sen anmälan.

Hela programmet finns på vår hemsida.

Våra föreläsningar

Vi arrangerar ett antal föreläsningar med kultur- och samhällstema men även sådana med hälsotema, vilka riktar sig särskilt till seniorer. Föreläsningarna är alltid avgiftsfria för medlemmar 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 25 augusti.

Välkommen med din anmälan!

DEN STORA
MÄSSAN FÖR
DIG SENIOR!

60plus MÄSSAN

Vi ses på 60plus Mässan Falun 23-24 september

Dalarnas stora mässa för dig senior.
Lugnet Sporthall | 10.00-16.00 | Inträde 100:-



Träffa utställare inom:
HÄLSA & HOBBY
HEM & NÖJEN
MODE & SKÖNHET
VÅRD & OMSORG
KOMMUN & REGION
HOBBY & HANTVERK
TURISM & RESOR
SPORT & FRITID
TEKNIK & MOTOR
ORGANISATIONER
FÖRENINGAR mm.

AXPLOCK
UR ÅRETS
SCENPROGRAM

Dessutom:
Scenprogram med artister,
kända profiler och föredrag
Modevisning
Hårstyling & makeup
Hälsotorg
Delikatesser
Prova på danser mm.

Läs mer på:
www.60plussmassan.se

RESOR

Anmälan till resor görs genom webbanmälan (www.spfsenioreterna.se/falun).

Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2). Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

Vid övertäckning har medlem i SPF Senioreterna Falun företräde framför icke medlem.

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

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: *Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.*

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid avanmälan av endagsresor gäller följande:

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

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

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

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

När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.

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

Antaget av styrelsen 2024-03-11

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

HEMLIG RESA

torsdag 24 september

Vi följer spåren längs vägen, vid sjökanten, på höjden, i luften – geografi, historia, kultur är ledtrådarna.

Färdkosten förmiddags- och eftermiddagskaffe och däremellan lunch.

Påstigning: Korsnäs vägen, Norslund kl 8.30, Resecentrum 8.35, Knoppen 8.50, Britsarvet 8.55. Hemkomst ca 17.30–18.00.

Kostnad: 620 kr.

Anmälan tidigast 3 september och senast 22 september via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2). Min 30 och max 48 personer.

Anmäl ev kostbehov, allergier.

Resvärd: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84, helgessongunnar41@gmail.com

Bussföretag: Hansson Buss

Dagsresa till ALFRED NOBELS BJÖRKBORNS HERRGÅRD i Karlskoga onsdag 7 oktober

Vi ska besöka Alfred Nobels Björkborns herrgård som var hans sista hem i Sverige. Där får vi en gestaltad visning/föreställning, "Två Liv Ett Arv"; ett gripande scenporträtt om Alfred Nobel, hans liv och om resan som till slut ledde till att Nobelpriset skapades. .

På vägen till Karlskoga stannar vi vid Laxbäckens rastplats cirka 09.30 och får en bussfika. Innan besöket på Björkborns herrgård äter vi lunch på Karlskoga hotell cirka 11.30. Visningen/föreställningen börjar kl 13.00 och tar cirka 1,5 timme. Vi beräknas vara tillbaka i Falun vid 19-tiden.

Onsdagen den 7 oktober tillkännager Nobelstiftelsen 2026 års Nobelpris i kemi.

Vem vet kanske SPF Falun tillkännager sitt pris på vägen hem från Karlskoga.

Påstigning: Britsarvet kl 08.00, Knoppen kl 08.05 och Resecenter gate 1 kl 08.15.

Pris: 700 kr vid 50 personer, 800 kr vid 40 personer och 900 kr vid 30 personer.

I priset ingår buss, fika på ditresan, lunch och teaterguidad tur. Till lunch finns tre alternativ: *Veckans dagen*, *Veckans fisk* alternativt *Veckans vegetariska*; vänligen ange vilket alternativ du vill ha när du bokar resan. Lunchen inkluderar salladsbuffé, bröd och soppa, måltidsdryck, kaffe och hembakt sötsak. *Anmäl om du har någon form av matavvikelse.* Min 30 och max 50 personer.

Anmälan tidigast 8 september-och senast 24 september via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2).

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

SPA-RESA TILL PÄRNU 14-22 oktober

Följ med SPF Seniorerna Falun på en 9 dagars spa-resa till Estland. Vi bor på Tervis Hälsospa i staden Pärnu. Hotellet samarbetar med stadens sjukhus och kan erbjuda både välgörande, förebyggande och verksamma behandlingar. Hotellet har egen restaurang, butik, bar, relaxavdelning, gym och sköna samlingsplatser. Alla rum har wc, dusch, balkong och TV. Morgonrock finns på rummet.

Avresedagen: Vi reser från Falun-Borlänge-Avesta till Värtahamnen i Stockholm och tar oss vidare till Tallinn med Tallink Siljas fartyg Baltic Queen. Ombord kan vi njuta av shower, musik, god mat och shopping till taxfreepriser.

Ankomst Tallinn kl 10.45. Buss tar oss vidare till Pärnu. Vi ankommer lagom till lunch. Välkomsträff första kvällen på hotellet. Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé varje dag på hotellet. Besök hos hotellets läkare/sjuksyster och välgörande behandlingar ingår under veckan. Alla behandlingar sker under vistelsen.

Hemresedagen: Frukost, behandling och lunch på hotellet. Därefter buss till Tallinn. Fartyget avgår kl 18.00.

Hemkomstdagen: Fartyget anländer till Stockholm kl 10.30.

Pris: 8 250 kr. Frivilliga tillägg: 2 personer A-hytt 500 kr/person. Enkelrum 2400 kr. Enkelhytt insides 500 kr. Middagsbuffé Tallink Silja 456 kr. Frukostbuffé Tallink Silja 217 kr. Avbokningsskydd 495 kr.

I resan ingår: Bussanslutning till Falun. Kryssning med Tallink Silja till och från Falun, miljöavgifter (CO₂) och del i insides hytt. Transfer till och från Pärnu, välkomsträff på hotellet, del i standardrum på hotellet, 18 behandlingar. Konsultation med medicinsk personal. Entré till Relax och bastuavdelning. Tillgång till gym. Helpension på hotellet från lunch ankomstdag till lunch avresedag. Obligatorisk bränsleavgift Tallink Silja 204 kr/person tillkommer.

Tänk på att pass eller nationellt ID-kort är obligatoriskt för resan.

Anmälan tidigast 10 september och senast 29 september via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2). Min 10 och max 45 personer.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58, e-post roland.gyllenhammar@hotmail.se

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

SALTSTÄNK & SMUGGELSPRIT

Badbuskis med Vallarna-gänget på Gävle konserthus

söndag 25 oktober kl 16.00

En musikalisk berättelse från hårda tider & starka människor på kusten – där musik, berättarglädje och skärgårdsliv möts. En hyllning till kustens människor, deras kamp, deras humor och deras hemligheter.

Vi reser i tillsammans i bekväm turistbuss. Min 30 och max 40 deltagare.

Pris: 1 195 kr. I priset ingår bussresa, biljett till föreställningen samt fika på Café Limhällen innan föreställningen.

Anmälan tidigast 3 september och senast 1 oktober via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2).

Resansvarig: Peter Eriksson, tel 070-571 42 95

Researrangör: Tobbes Resor

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

JULBORDSRESA

29 november – 1 december

Årets stora julbordsresa går till Tallinn. Vi besöker den stämningsfulla julmarknaden på Rådhusstorget i Tallinns gamla stad. Tallinns julmarknad räknas som en av Europas bästa. Som extra höjdpunkt får vi dansa till favoritbandet Larz Kristerz, Älvdalens stora söner, både på ut- och hemresan.

Paketpris: 1 850 kr. I priset ingår: Buss från Falun, kryssning med Tallink Siljas fartyg Baltic Queen, del i B-hytt, bränsle- & CO₂ miljöavgift, julbord och två frukostbufféer. Transfer till Gamla stan och shopping i land för den som önskar! Frivilliga tillägg: 1-bädds insideshytt 400 kr, 2-bädds utsideshytt 400 kr/person, avbokningsskydd 95 kr.

Buss från Falun: Britsarvsgården – Resecentrum – Willys Korsnäs vägen.

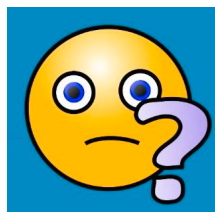
Anmälan tidigast 17 september och senast 22 oktober via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2). Min 30 och max 60 personer.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58, e-post roland.gyllenhammar@hotmail.se

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

HJÄRNKOLL 2026

Tycker du att frågesport är roligt?
Och vill ställa upp och representera vår förening i
distriktets uttagning i Borlänge den 17 september
– och kanske i riksfinalen i Stockholm?
Anmäl dig till Anders Sätterberg, tel 070-731 51 19.



24 FEB – 7 MAR, 2027

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

ANMÄLAN
falun2027.com/volontarer



KÖP AV DÖDS- OCH FLYTTBON



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

KONTAKTA OSS SÅ FÅR DU VETA MER:

FÖRRÅD1

073-055 20 06

e-post: info@förråd1.se
websida: förråd1.se

STUDIECIRKLAR, WORKSHOPS OCH KURSER

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

Bra att veta

Föranmälan krävs till alla studiecirklar och kurser.

Anmäl dig via www.sv.se/spfseniorernafalun

Eller kontakta oss via: falun@sv.se eller ring: 023-222 46.

Intresseanmälan kan göras till vissa cirklar/kurser och är **inte bindande**.

När vi vet mer får du en inbjudan till cirkeln/kursen. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet.

Cirkeln/kursen startar när tillräckligt många anmällda, därför kan vissa cirklar/kurser behöva ställas in.

Plats: Om inget annat anges hålls verksamheten i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Åsgatan 59, Falun, med ingång från gården via Magasinsgatan.

Avgift och frågor: Eventuell deltagaravgift anges vid respektive aktivitet. Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan om du har frågor.

För att delta i nedanstående kurser/cirklar måste du vara medlem i SPF Seniorerna Falun. Välkommen som medlem – läs på sidan 51.

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: 22 september. Ledare: Viola Lundbäck.

SKAPA STICKMÖNSTER SOM PASSAR JUST DIG

Nyhet!

Vill du lära dig att anpassa stickningen efter dig själv i stället för att försöka passa in i färdiga mallar? Välkommen till en inspirerande workshop där du får lära dig att skapa egna stickmönster utifrån dina kroppsmått – eller räkna om ett befintligt mönster så att det passar ditt favoritgarn.

Under workshopen får du en bättre förståelse för hur mått, masktäthet och garnval hänger ihop. Steg för steg går vi igenom hur du kan tänka för att få bättre passform och större frihet i din stickning. Det öppnar upp för nya möjligheter, oavsett om du vill sticka ett plagg som sitter precis som du vill eller använda garn du redan tycker om. Workshopen passar dig som har viss vana att sticka och som är nyfiken på att utveckla ditt skapande vidare.

Torsdag 15 oktober kl 13.00-16.00. Ledare: Katarina Sundström Rask.

Kostnad: 380 kr.

STICKA EN TRÖJA UPPIFRÅN OCH NER tillsammans i en knit-along

*Nyhet &
intresseanmälan!*

Är du sugen på att sticka en tröja och vill göra det tillsammans med andra?

Välkommen till en studiecirkel i knit-along-form, där vi sticker en tröja på rundsticka uppifrån och ner.

Att sticka uppifrån och ner är en uppskattad teknik som gör det lättare att prova plagget under arbetets gång och anpassa längd och passform efter egna önskemål. I cirkeln följer vi processen steg för steg och hjälps åt längs vägen, från uppläggning till färdig tröja. Det här är en studiecirkel för dig som tycker om att sticka och vill utveckla dina kunskaper. Resultatet blir inte bara en tröja, utan också ny kunskap, inspiration och en härlig känsla av att skapa tillsammans.

***Välkommen med din intresseanmälan!** När vi har fler intresserade återkommer vi med inbjudan direkt till dig. Där finns tid, plats och deltagaravgift tydligt angivet. Du har då möjlighet att tacka ja till att vara med i studiecirkeln.*

SAMTAL - TEMA GAMLA HANTVERKSTEKNIKER

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 handarbeta med olika tekniker, samtala, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Start: 7 september. Ledare: Lena Larsson.

KREATIV SÖMNAD - TEXTILT ÅTERBRUK för nybörjare

Nyhet!

Förnya dina textilier och skapa något nytt! Har du gamla lakan, gardiner eller tygbitar som ligger och samlar damm? Vi fokuserar på återbruk och kreativt skapande, där enkla sömnadstekniker gör det möjligt för dig att sy om eller fixa till det du redan har hemma. Oavsett om du är nybörjare eller har sytt förut, får du handledning och tips på hur du kan skapa nya klädesplagg av något så enkelt som ett gammalt lakan.

Tillsammans utforskar vi hur små förändringar kan ge nytt liv åt gamla tyger, och du får inspiration att tänka hållbart och personligt.

Nu ger vi möjlighet för fler som vill skapa kreativ sömnad. Vi öppnar upp för denna nya grupp, så kom och utveckla dina kreativa färdigheter i en inspirerande och avslappnad miljö där vi lär oss av varandra. Ta med dig textilier du vill återbruka och börja skapa redan idag.

Torsdagar kl 13.00-15.30 (6 träffar, varannan vecka). Start: 24 september.

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 750 kr.

MÅLA AKVARELL MED LENA - nybörjare

Nyhet!

Är du sugen på att prova akvarell och upptäcka vad som händer när färg, vatten och papper får mötas? I den här studiecirkeln för nybörjare får du tillsammans med cirkelledaren lära känna akvarellmåleriets möjligheter i en trygg och inspirerande grupp. Under sju träffar får du utforska färglära, perspektiv och olika tekniker med pensel och färg. Du behöver inga förkunskaper, bara en vilja att prova och skapa. Cirkeln ger dig utrymme att utvecklas steg för steg, hitta ditt eget uttryck och ta del av glädjen i att lära tillsammans med andra.

Måndagar kl 13.00-14.30 (7 träffar, varannan vecka). Start: 21 september.

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 710 kr.

MÅLA AKVARELL MED ANN-GITT - nybörjare

Är du nyfiken på akvarell och vill komma igång i lugn och inspirerande takt? I den här studiecirkeln för nybörjare får du tillsammans med cirkelledaren utforska akvarellmåleriets grunder på ett lustfyllt sätt. Under fem träffar får du prova färglära, perspektiv och olika sätt att arbeta med färg och pensel. Du behöver inga förkunskaper, bara nyfikenhet och lust att skapa. Cirkeln bygger på gemenskap, delaktighet och lärande tillsammans, där du får utvecklas i din egen takt och hitta glädjen i att måla.

Måndagar kl 14.00-16.15 (5 träffar, varje vecka). Start: 5 oktober.

Ledare: Ann-Gitt Hols. Kostnad: 550 kr.

MÅLA AKVARELL OCH AKRYL - för fortsättare

Tillsammans inspireras vi och provar på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Här träffas vi som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla vår förmåga och kunskap tillsammans.

Ett flertal grupper pågår. Deltagarna meddelas specifikt vad gäller dag och tid.

UPPTÄCK KONSTEN - manliga konstnärer

Nyhet!

Följ med på en inspirerande resa genom konsthistorien och lär känna några av världens mest fascinerande manliga konstnärer. Under fem tillfällen möter vi konstnärer från olika epoker och stilar, från klassiska mästare till banbrytande modernister. Vi tittar på deras verk, pratar om idéerna bakom och upptäcker hur konsten speglar både människan och sin tid.

Inga förkunskaper behövs, bara nyfikenhet och lust att upptäcka mer.

Torsdagar kl 17.15-18.45 (5 träffar, varannan vecka). Start: 3 september.

Ledare: Joni Stam. Kostnad: 580 kr.

UPPTÄCK KONSTEN - kvinnliga konstnärer

Nyhet!

Upptäck konsten genom kvinnliga konstnärers blick och berättelser. Under fem tillfällen lyfter vi fram konstnärer som utmanat sin samtid, gått sina egna vägar och skapat verk som fortfarande berör och inspirerar. Vi möter både välkända namn och konstnärer som förtjänar större plats i konsthistorien. Tillsammans utforskar vi färg, form, uttryck och livsöden och samtalar om vad konsten väcker i oss idag. En varm och inspirerande kurs för dig som vill fördjupa ditt konstintresse i gemenskap med andra.

Torsdagar kl 17.15-18.45 (5 träffar, varannan vecka), Start: 12 november.

Följande träffar planeras till dessa datum: 26/11, 10/12, 14/1 samt 28/1.

Ledare: Joni Stam. Kostnad: 580 kr.

KONSTVANDRING - offentlig konst i centrala Falun

Nyhet!

Under den här konstvandringen upptäcker vi offentlig konst i centrala Falun och tittar närmare på skulpturer, utsmyckningar och konstverk som många passerar men sällan stannar upp inför. Vi pratar om konstnärerna bakom verken, tankarna bakom gestaltningen och hur konsten påverkar våra gemensamma rum.

En inspirerande promenad fylld av nya perspektiv, berättelser och samtal om konsten mitt i vardagen.

Lördag 19 september kl 14.00-15.30. Ledare: Joni Stam. Kostnad: 150 kr.

FALUNS JÄRNVÄGSHISTORIA

Nyhet!

Vad betydde järnvägen för Falun och den lokala utvecklingen? I denna studiecirkel utforskar vi hur järnvägen påverkade stadens utveckling, industrin och människors liv. Vi inleder med ett studiebesök på Järnvägs museet och fortsätter sedan med samtal och fördjupning om lokalhistoria, teknik och samhällsförändring från 1800-talet till idag. Inga förkunskaper behövs.

Fredagar kl 10.00-12.15 (5 träffar). Start: 18 september.

Ledare: Roberto Bauducco. Kostnad: 350 kr.

SKRIVARGLÄDJE - steg 1

Nyhet!

Väck skrivlusten och upptäck hur roligt det kan vara att skriva! Under tre tillfällen provar vi kreativa och lekfulla skrivövningar som hjälper fantasin att komma igång och orden att börja flöda. Här finns inget krav på prestation, bara möjlighet att utforska, leka med språket och hitta nya idéer. Du kan skriva kort eller långt, poetiskt eller berättande. Kursen passar både dig som redan tycker om att skriva och dig som vill hitta tillbaka till skrivglädjen.

Torsdagar kl 17.00-20.00 (3 träffar, varannan vecka). Start: 24 september.

Ledare: Joni Stam. Kostnad: 580 kr.

SKRIVARGLÄDJE - steg 2

Nyhet!

Fortsätt skriva, utforska och låt kreativiteten ta mer plats. I *Skrivarglädje - steg 2* bygger vi vidare med nya inspirerande övningar som väcker fantasin och öppnar upp för fler berättelser. Vi testar olika sätt att skriva, hittar oväntade idéer och låter orden ta egna vägar. Kursen ger både inspiration och energi och passar dig som vill fortsätta utveckla ditt skrivande i en prestigelös och kreativ miljö.

Torsdagar kl 17.00-20.00 (3 träffar, varannan vecka). Start: 5 november.

Ledare: Joni Stam. Kostnad: 580 kr.

SKAPA EN PERSONLIG VÄSKA MED PUNCH NEEDLE

Nyhet!

Varmt välkommen till vår studiecirkel i tre träffar, där vi gör en egen kasse eller väska med en tuftad framsida.

I denna cirkel arbetar vi med punch needle, en form av tuftning för hand där man med hjälp av en särskild nål skapar mjuka, upphöjda mönster i garn. Tekniken är både rolig och avkopplande och ger fina möjligheter att leka med färg, form och struktur. Steg för steg växer ditt eget motiv fram och blir en personlig framsida till din väska. Du väljer själv färger, former och uttryck. Kanske vill du göra något lekfullt och färgstarkt, kanske något lugnt och stilrent. Du behöver inga förkunskaper. Vi arbetar i lugn och trivsam takt, med gott om utrymme för inspiration, samtal och skaparglädje.

Det här är en studiecirkel för dig som vill lära dig något nytt, vara kreativ tillsammans med andra och samtidigt skapa något vackert och användbart att ta med hem.

Fredagar kl 13.00-15.15 (3 träffar). Start: 25 september. Ledare: Emma Virsén.

Kostnad: 840 kr.

SKAPA EN PERSONLIG LAMPA MED CREPEPAPPER

Nyhet!

Välkommen till en inspirerande studiecirkel i fem träffar där vi arbetar med crepepapper och skapar personliga lampor eller andra dekorativa inredningsdetaljer. Crepepapper är ett spännande och formbart material som passar fint för att skapa blommor, blad och andra dekorativa former. Med enkla steg och mycket utrymme för egen fantasi får du utforska hur papper kan förvandlas till något både vackert,

stämningsfullt och personligt. Du kan till exempel dekorera en lampa, en ljusslinga eller någon annan inredningsdetalj som du vill ge nytt liv.

Fredagar kl 13.00 (5 träffar). Första träffen kl 13.00-16.00, följande träffar kl 13.00-15.00. Start: 16 oktober (uppehåll v.44). Ledare: Emma Virsén. Kostnad: 1120 kr.

SAMTALSCIRKEL - LIVSMOD, LIVSGLÄDJE & LIVSMENING *Nyhet!*

Välkommen med din intresseanmälan till denna nystartade samtalsgrupp för dig som är senior med samtal om livet. Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation som önskar mer inspiration i vardagen.

Måndagar kl 14.00-15.30 (6 träffar, varannan vecka). Start: 28 september.

Ledare: Karin Åslund Eichinger. Kostnad: 700 kr.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - nybörjare

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 för hur du ska kunna komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. Kursen kommer också att ta upp grunderna i att släktforska med DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kurs tiden.

Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften samt en större antavla.

Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar kl 13.30-16.00 (7 träffar, varannan vecka). Start: 9 september.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1650 kr.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - fortsättning

För dig som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Våra erfarna ledare ger dig verktygen för hur du ska kunna komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kurs tiden.

Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften samt en större antavla.

Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar kl 10.00-12.30 (7 träffar, varannan vecka). Start: 9 september.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1650 kr.

SILJANSRINGENS GEOLOGISKA HEMLIGHETER

Välkommen till en spännande studiecirkel om Siljansringen! Följ med på en fascinerande resa genom tid och sten – och lär dig mer om det unika geologiska underverket Siljansringen. Under tre träffar får du möjlighet att fördjupa dig i hur området skapades av ett meteoritnedslag för över 380 miljoner år sedan och hur det har format landskapet kring Rättvik.

Vi ses två gånger i Vuxenskolan:s lokaler för att lära oss om Siljansringens historia och områdets geologiska hemligheter. Den tredje och sista träffen ger vi oss ut på en gemensam exkursion där vi samåker i bilar. Vi besöker Springkällan, Solberga, Styggforsen och Amtjärnsbrottet som alla är spännande platser runt Rättvik, där vi ser spåren efter katastrofen – och livet som följde.

Onsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 16 september. Ledare: Leif Löfberg.

Kostnad: 500 kr.

Utbudet utvecklas hela tiden. Under hösten planerar vi att även erbjuda studiecirkelar och workshops inom:
Träsnickeri, matlagning för herrar, digitala hjälpmedel, AI som en hjälp i vardagen, lokalhistoria m m.

**Håll utkik i gruppmejl
och på www.spfseniorerna.se/falun för aktuellt utbud!
Du når kursutbudet direkt via www.sv.se/spfseniorernafalun**

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

Har du en passion för att dela med dig av din kunskap och inspirera andra? Som cirkelledare får du möjlighet att leda studiecirkelar inom ett ämne som intresserar dig, samtidigt som du utvecklas och träffar nya människor.

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



Illustration: Anna Fries Backe



Varmt välkommen att ta del av
säsongens magiska konserter!
Scanna QR-koden till höger med din telefon
för att läsa mer på musikdalarna.se





Falupensionärernas Bridgeklubb

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

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

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

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

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

Välkommen!

Årets KONSTHELG



Magasinet i Falun 25-27 September

25 Sept 17-21 Afterwork
Invigning, konst, live musik & servering

26-27 Sept 11-17 Utställning
Servering

Fri Entré

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

Period 1 Sommar är i full gång och pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spfseniorerna.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 har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna in eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast 8 september 2026**.

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2027. Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) **senast 6 april 2027**.

**Håll kroppen i rörelse! Motion är både roligt och viktigt!
Kämpa! Håll ut! Håll i gång!**

Bordtennis

Till hösten har vi lite nyheter. SPF har som tidigare tillgång till spel på regementsområdet, Soldatvägen 10, där vi hyr lokal av Falu Bordtennisklubb. Vi räknar med spel på **onsdagar kl 14.00-16.00. OBS! Ny tid.**

På onsdagar kommer vi att ordna tävlingar – till hösten hade vi tänkt oss lagspel. Vi lottar ihop i möjligaste mån jämnstarka par, som sedan tävlar mot varandra i såväl singel som dubbel.

Vi har också prelbokat tid på måndagar kl 14.00-16.00 om intresset är tillräckligt stort för i första hand de som bara vill spela sällskapsspel. Det behövs minst 20 deltagare till denna tid för att ekonomin ska gå ihop.

Anmälan till spel sker på SPF Seniorernas hemsida eller expeditionen tidigast 10 september kl 10.00 och fram till 15 september. Vi räknar med start 21 resp 23 september.

Kontaktpersoner är Ivan Vig, tel 073-075 67 66, och Dick Junholm, tel 076-297 86 63.

Boule

Boulesäsongen fortsätter på utomhusplanen vid Vallavägen 16 så länge vädret tillåter. Senare under hösten spelar vi inomhus. Vi samlas till spel **kl 09.30 på tisdagar**.

Det finns plats för fler deltagare. Ta gärna med fika.

Ny ledare och kontaktperson är 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 fr o m 4 september**. 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.

Information om nya banor i Maserhallen:

De nya banorna blir mer kompakta och mer lika varandra. Maserhallen är första hallen med den utrustning det nu är fråga om. Ljudvolymen blir lägre, det blir bättre säkerhet, spelarskåpen blir större. Avtal finns om service inom tjugofyra timmar vid eventuellt fel. Allt beräknas spelklart senast i mitten av augusti.

Bowls

Under våren har Bowls spelats på Lugnet. Spelet påminner om boule men också om curling. Man spelar inomhus på en matta som är 1,8 x 14 m. Kloten väger ca 1,8 kilo och rullas över en matta för att komma så nära Jacken (motsvarar Lillen i Boule) som möjligt.

Vi räknar med en fortsättning till hösten med **start 9 september**. Hör av dig till Erik Pontén om du är intresserad. Han nås på tel 070-150 84 94 eller e-post erik_ponten@hotmail.com.

Cykelturer "Kul på hjul"

Cykelturer i höst pågår så länge vädret är med oss. **Onsdagar kl 10** samlas vi på aviserad plats. Tidigare år har sista turen gått i början av oktober men det är helt väderberoende.

Efter cykelsäsongen brukar vi samlas en gång i månaden på någon pub/restaurang för att umgås, under andra former.

Ledare: Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17

Läs om vårens cykelturer på www.spfseniorerna.se/falun.

Dart

Vi fortsätter att spela Dart under hösten på **måndagar i Wallmanssalen kl 14-16**, dvs samma tider som spelgruppen. Starten sker under september. Vi återkommer om detaljer i veckobrev och på hemsidan. Både nybörjare och mer erfarna är välkomna. Om intresse finns genomförs en serietävling under hösten.

Ledare och instruktör: Mikael Hartikainen, tel 070-301 27 09 eller e-post mikael.hartikainen59@gmail.com.

Golf

När du läser detta har säkert SPF-mästerskapen på Samuelsdals GK genomförts. Resultatet kommer att meddelas på hemsidan.

Scramble-tävlingarna fortsätter på onsdagar in i september med priser i form av presentkort och för närmast håll. Anmälan görs på [Min Golf.se](http://MinGolf.se) senast kl 18.00 på måndagar två dagar före spel. Anmälningsavgiften är 50 kr. Greenfee tillkommer för icke medlemmar i Samuelsdals GK.

Kontaktpersoner: Inger Larshans, tel 070-714 84 40, Ann-Kristin Jonell, tel 070-476 97 34, och Mats Neubauer, tel 023-20002.

Gym i Slätta

SPF har fortsatt tillgång till redskapsgymnastik i Slätta under hösten 2026. Vi har tider tre gånger per vecka – **måndagar, onsdagar och torsdagar kl 10-11.**

Startdatum för terminen är 31 augusti. Slutdatum är 23 december.

Nytt för hösten är att du måste anmäla dig på SPF:s hemsida eller via expeditionen tidigast torsdag 20 augusti kl 10.00 och senast 27 augusti. Deltagarantalet är begränsat till max 120 platser.

Tyvärr disponerar vi bara ett omklädningsrum med dusch. Detta är tillgängligt för damer på onsdagar och för herrar på torsdagar.

Kostnaden är 290 kr för hela terminen oavsett hur många gånger du deltar. Så snart du fått besked om att du har kommit med betalar du in avgiften på SPF Seniorernas bankgiro 690-3330.

Kontaktpersoner: Bo Vestlund, tel 072-429 67 38 eller e-post bosse8@gmail.com, samt Lars Ädel och Monica Kindåker.

Gåfotboll

Gåfotboll spelas på **tisdagar kl 10.00-11.00**. Utesäsongen **startar 11 augusti** på Lindvallen, Korsnäs. I oktober flyttar vi in till Lugnets Sporthall sal D. Datum meddelas senare. Korsnäs IF stöder verksamheten och deltagarna betalar 150 kr/år. Jörgen Jonsson ansvarar för spelet. Kontaktperson: Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

Indoor Golf

Samarbetet med Samuelsdals GK fortsätter under hösten. Spelformen är scramble. Spelet sker på **onsdagar med start kl 10.00**. Avgiften är 100 kr. Greenfee för icke medlemmar är 50 kr. Startdatum meddelas senare.

Kontaktperson: Kent Karlsson, tel 070-779 57 79.

Långvandringarna byter dag till onsdagar

Långvandringarna startar **onsdagen den 7 oktober** – veckan efter den sista skogsvandringen. Gustav Boklund håller i vandringarna under oktober och det kommer att bli mest upprepningar av bra vandringar, som vi gjort genom åren.

I november, när vädret blir lite kyligare och risk för regn och snö, fortsätter vi att vandra på onsdagar. Då har vi ambitionen att hitta nya stigar för våra vandringar. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen.

Inbjudan med detaljer om vandringarna skickas ut som mejl och läggs på hemsidan.

Padel

Finns intresse för Padel? Man bör vara fyra för att kunna spela dubbel.

Har du ingen partner att spela med – kontakta Dick Junholm, tel 076-297 86 63.

Han kan ev förmedla kontakt med andra som letar spelpartner.

Senioryoga

Yoga är ett fantastiskt verktyg för att stärka kroppen och förbättra rörligheten. Oavsett om ditt mål är att förbli självständig, lindra smärta, komma igång med rörelse trots begränsningar eller bara koppla av är Senioryogan en träningsform som har djupgående effekter på både kropp och själ. **Start torsdag 3 september** i Britsarvsgårdens motionssal.

– **Senioryoga på/med stol, kl 14.00-15.00:** Passar de flesta – du får hjälp och stöd att anpassa övningarna till dina egna förmågor.

– **Senioryoga på matta, kl 15.30 – ca 16.45:** Övningarna genomförs på yogamattan vilket förutsätter att du kan ta dig ner på yogamattan och upp.

Båda grupperna är anpassade till oss äldre utövare med olika fysiska förutsättningar. Rörligheten tränas liksom balans och styrka samt avslappning och andningsövningar. Kostnad: Terminskort 13 pass, 975 kr.

Ledare: Iréne Sturve med 40-årig erfarenhet att leda gymnastik-, avslappnings- och yogagrupper.

OBS! Anmälan direkt till irene@sturve.se eller sms 070-654 10 32.

Obs: Ett fåtal platser kvar i båda grupperna. Men du kan sätta upp dig på reservlistan. Information mejlas ut till er som anmält er ca 1 vecka innan start.

Sittgympa och Seniorgympa

Välkomna till Britsarvsgården **måndagen den 31 augusti**. Då kör vi igång träningen. Ingen föranmälan.

– **Sittgympa kl 10.00-10.55.** Vi tränar sittande på stol samt lite stående med steg och balansträning med stolen vid vår sida. Kostnad: 270 kr.

– **Seniorgympa kl 11.00-12.00.** Här tränar vi stående med steg och balans. Några av styrkeövningarna utförs på golvet. (Jag är flexibel och kan låta gruppen avgöra.) Kostnad: 270 kr.

I båda grupperna tränar vi kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.

Vi slutar 14 december. Det blir dock ett uppehåll under november då jag kommer att vara borta (har fortfarande inte hittat någon vikarie).

Ledare: Barbro Nilsson, tel 076-301 77 74, barbro.nilsson@bahnhof.se

Skogsvandringar

De populära skogsvandringarna återkommer till hösten. Fem vandringar är planerade. Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap. Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt.

Sträckor på 5–6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi medhavda kaffet i någon skogsglänta.

Efter omkring två och en halv timme är vi tillbaka på startplatsen.

Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.

Kontakta gärna någon av våra två ansvariga vandringsledare om du har frågor:

Inger Gyllner, tel 073-096 7954, och Göran Carlstrand, tel 070-516 84 85.

Tisdag 1 september: Vandring till Svärdsjö gruva och tillbaka (ca 6 km)

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning till parkering vid klubbstugan LSK Liljans Sport Klubb i Boda (Svärdsjö), infart efter skylten Boda till vänster mot Liljansskolan, vänster igen mot klubbstugan. Stigar och grusvägar.

Fika vid gruvan. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Tisdag 8 september: Källviksskogen (lite mer än 5 km)

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning ut till Källviksbacken, parkering nedanför backen. Vi börjar att gå genom Lilla Källviken och fortsätter längs en liten bit på Björbobanan, den gamla järnvägen. Sedan går vi ner i Källviksskogen som blivit ett naturreservat i år. Det är flera bra stigar att gå längs. När vi kommer till Källviksbadet sitter vi ner och tar vårt fika. *Ansvarig: Inger Gyllner*

Tisdag 15 september: Vandring till Berget Väster och tillbaka, Boda (ca 6 km)

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning till parkering vid klubbstugan LSK Liljans Sport Klubb i Boda (Svårdsjö), infart efter skylten Boda till vänster mot Liljansskolan, vänster igen mot klubbstugan. Stigar.

Fika på berget Väster. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Tisdag 22 september: Stångtjärn (lite mindre än 6 km)

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning längs vägen till Stångtjärn, ta till vänster innan Lövberget, parkering vid vägens slut vid fotbollsplanen vid Övre Varggården. Vi går i riktning mot Nästjärn och fortsätter mot Stångtjärn. Vid sjön tar vi vårt fika. *Ansvarig: Inger Gyllner*

Tisdag 29 september: Lövängesberget i Sundborn (6 km)

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning mot start vid Sundborns Idrottsplats, Snickarvägen. Åk Ramsnäsvägen genom Sundborn mot Toftbyn, sväng vänster mitt emot nya Sundbornsskolan in på Snickarvägen, sen höger. Stigar och skogsvägar. Vi fikar i skogen. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Tennis

Tennissäsongen inomhus fortsätter under 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.

Vattengympa

Under höstterminen erbjuder vi vattengympa för 5 grupper per vecka under 12 veckor. Max 22 deltagare per grupp. Medlemskap i SPF Seniorerna Falun krävs.

Vi håller till i Rehabbassängen i Lugnets simhall och går igenom hela kroppen med rörelser till glad musik i det varma vattnet.

Ledare är Anna-Kari Rynoson för grupperna på måndag förmiddag, Carin Larsson på måndagskvällar och Ann-Britt Vestlund på fredag förmiddag.

Tider: måndag 08.00 – 08.45 måndag 09.00 – 09.45
 måndag 19.00 – 19.45 måndag 20.00 – 20.45
 fredag 09.00 – 09.45

Måndagsgruppernas pass börjar 14 september. Sista passet är 30 november.
Fredagsgruppens pass börjar 18 september. Sista passet är 4 december.

Anmälan tidigast tisdag 1 september kl 12 och senast 8 september via anmälningsrutinen på webben.

Kan du inte anmäla dig via webbsidan kan du i stället komma till SPF:s expedition, Åsgatan 37 i Falun, **den 1 september i god tid innan anmälningen öppnar**. Ta med dig en lapp med ditt namn, ditt mobilnummer och din e-postadress, så får du hjälp att anmäla dig.

Kostnad: 500 kr per termin

Ansvarig: Anna-Kari Rynoson. 070-375 49 45, akrynoson@icloud.com

Volleyboll

Volleyboll i Sporthallen på Lugnet startar igen i september. Dag och tid meddelas via mejl till dig som redan är med.

Det finns ev utrymme för några volleybollspelare till. Du bör känna till hur man slår serve, bagger och fingerslag. Vi värmer upp med grundslagen och delar sedan upp oss i fyra lag med sex spelare + avbytare för att spela matcher.

Vi samlar in pengar för delad hallkostnad med Skol IF.

Kontakta Rigmor Kierkegaard på tel 072 -737 64 69 eller messenger om du vill vara med.

Bowlarnas avslutning 15 maj



SPF-bowlarnas säsongsavslutning 15 maj blev en riktig strikefest. De tre stora W:na –Phia Wirf, Leif Walter och Rune Wester sopade banan med övriga och belönades välförtjänt med var sin pokal. Detta för att de haft de högsta snitten under säsongen.

Phia Wirf, Olle Andersson, Allan Bergqvist

Phia nöjde sig inte där heller, utan gled elegant hem även hcp-tävlingen. Det verkar som att det räcker med ett W i efternamnet för att vinna.

I samma tävling gick forne ”taxi-drivern” Allan Bergqvist raka vägen till seger utan omvägar medan Olle Andersson tronade högst i den andra herrklassen. Pokaler till dessa också – ingen måtta på glittret.

Kent Malmström



Rune Wester, Phia Wirf, Leif Walter

Vårens skogsvandringar

Skogsvandrarna har vandrat varje vecka under våren och försommaren under ledning av Inger Gyllner och Göran Carlstrand.

Vid flera vandringar har man tittat på 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.

I första vandringen, som gick vid Årberget i Sundborn, deltog 40 vandrare som avverkade ca 6 km.

Läs om alla vandringarna och se många bilder på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

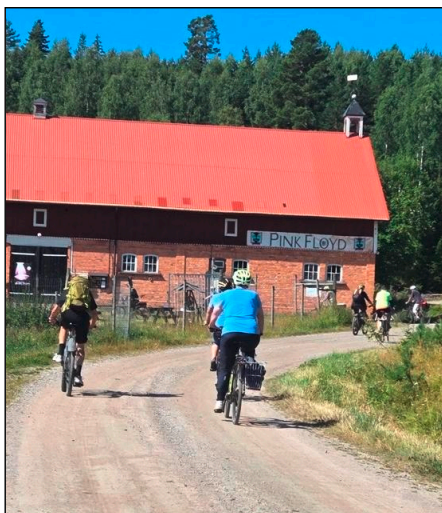
Höstens vandringar startar den 1 september. Se hela programmet på sid 27.



Kul på hjul

Säsongen startade redan den 1 april. Det var inget aprilskämt! 21 deltagare kom till Kålgår'n för att trampa runt Varpan. Därefter har vi cyklat varje vecka på olika ställen.

I slutet på juli cyklade vi till Grycksbo via Skog. Vi passerade Grälviken, och väl framme i Skog bestämde vi att göra en avstickare till Ladan i Skog där P-Floyd hade konserter 10-11 juli. Konserter som drog mycket folk och med besökare på campingen (ca 150 husbilar och husvagnar) som inte hade lämnat skräp efter sig. Skötsamma besökare!



Eftersom det fanns gott om sittplatser bestämde vi oss för att fika där. Fortsatte sedan mot Grycksbo på grusvägar som för flera av deltagarna var obekanta.

Sonia Hedberg

Läs om de olika cykelturerna på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Information om krishantering

Vi lever i en orolig värld med krig i vår närhet och två despoter som på olika sätt hotar vårt välbefinnande. Så nu är det dags att tänka på vår egen beredskap inför kriser och krig. Den 19 maj genomfördes en utbildning i krishantering för SPF Senioreernas medlemmar i Wallmansalen, den första av flera tänkta tillfällen.

Kenneth Lind från civilförsvarsföreningen inledde med en lång och genomgripande genomgång av civilförsvarets organisation med alla delar från regeringen ner till de lokala frivilliga försvarsorganisationerna, som Röda Korset, Lottakåren och Brukslundklubben, och till var och en av oss.

– Hemberedskap handlar om den egna förmågan att klara sig själv i strax över 90 timmar, eller längre, innan samhällsfunktionerna har kommit igång igen vid en kris, sade han.

Kriser kan vara alla möjliga händelser och inte bara krig, det kan handla om översvämningar, sabotage, skogsbränder, smitta. Alla påverkar oss på olika sätt. Du har själv ansvar för att vara förberedd så att du klarar dig själv och kan tillgodose dina grundbehov, och du måste hålla koll på myndigheternas information – lyssna på P4. Tänk på att mobiltelefonerna riskerar att slås ut redan efter 2,5 timmar.

– **Grundbehoven är lika** för alla, det handlar om vatten, värme, sömn och information. Så en krislåda kan vara bra

att förbereda med ett trangiakök med tillhörande bränsle, vattendunk, vattenreningstabletter, tändstål, en förbandslåda, torrfoder, konserver, välling till barnen, en ficklampa med batterier, en vevradio, varma och oömma kläder i ull med mera.



– **Tänk på att ta** med mat som du tycker om, det är ingen mening att ta med torkade linser om du ändå inte tycker om linser.

Blir det allvar kanske elen slutar att fungera och med den toaletten, den kan då förvandlas till torrdass med hjälp av en sopsäck.

– Betalmedel är också bra att ha med, mellan 2 000 och 10 000 kronor, och då inte bara svenska sedlar, ta med

olika valutor i olika valörer ifall du blir evakuerad till ett annat land, sade Kenneth Lind.

Nu pågår en rad initiativ i samhället för att höja landets förmåga att klara kriser, men mycket hänger på var och en av oss.

Kerstin Karlsson från Lottakåren berättade om de olika försvarsorganisationerna, och så avslutade Mats Stedt, dagens arrangör, med att berätta om vårt militära försvar.

Den som vill veta mer kan gå in på Myndigheten för civilt försvars hemsida, mcf.se, där det finns all möjlig information om allt från cybersäkerhet till kartor över varje skyddsrum i landet där du kan hitta ”ditt” skyddsrum och så allt om hemberedskap.

Text och foto: Inger Söderlund

Boka in ett gratis hembesök!



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

Richard Notenboom



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

WWW.SOFT-OFFICE.SE



Vi fixar
RUT & ROT-
avdraget

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



Har du svårt att öppna

mjölkförpackningar m.m?

Då finns **Bjursöppnaren** för dig.

Finns hos Lampshopen i Falun.

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
BELYSNINGSEKSPERTEN I DALARNA

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

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
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

Kommunala pensionärsrådet (KPR) har haft möte den 11 maj. På detta möte har följande avhandlats:

• *Gestaltning (utsmyckning) av Stora torget*

På mötet hade deltagarna en "brain storming" där olika teman för Stora torget kom fram. Förutom pensionärsorganisationerna har en ungdomsgrupp och en grupp funktionshindrade haft en liknande process. Efter det som kommit fram i grupperna kommer en sortering och prioritering att göras. De förslag som går vidare ordnas det en omröstning om. Målet är att omröstningen ska ske före skolornas avslutning i juni.

• *Kompetensen hos äldreomsorgspersonalen*

SPF har i en skrivelse till kommunen ställt frågor om hur Falu kommun arbetar med äldreomsorgspersonalens kompetens, rekryteringsläget och personalens stöd. Om-sorgschef Maria Jonsson berättade om en omfattande satsning på kompetensutveckling av omsorgspersonalen med fokus på språkkunskaper, bemötande och omvårdnad. Satsningen kommer i ett första skede att pågå under fem år. Kommunen har som mål att minst 70% av vårdpersonalen ska ha undersköterskeutbildning. Det kommer även att göras en satsning för att få fler specialistutbildade undersköterskor.

• *En skrivelse från PRO om minutstyrningen inom äldreomsorgen*

Falu kommun har inte minutstyrning enligt Kommunals definition. Däremot har kommunen en variant som kallas behovsstyrning. Anledningen är att brukaren ska få det den betalar för och möjliggöra schemaläggning. Kommunen kommer dock att göra en översyn för att utvärdera styrningen och se om det går att planera på ett bättre sätt.

SPF:s 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 sammanhållen 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, Falu kommun och Höghskolan Dalarna. Det pågår kontakter med företag som kan vara intresserade att utveckla tekniska lösningar som kan hjälpa behovande. Ansökan avser

uppbbyggnad av ett center för träning, utbildning och innovation i teknik som kan stödja personer i hemmet. Projektet har arbetsnamnet ”Borta bra Hemma bäst”.

Kenth Nauclér



Hallå där, Kenth Nauclér!

1. Hallå där Kenth Nauclér, du är ju ny samman- kallande i Kommunala Pensionärsrådet, vem är du?

– Jag utbildade mig till sjuksköterska och tog examen 1975. Efter det arbetade jag på de flesta vårdinrättningar i Dalarna.

– Längsta tiden arbetade jag på Sätters sjukhus, Ludvika lasarett och Falu lasarett. Samtidigt engagerade jag mig fackligt vilket ledde till en anställning på SHSTF:s förbundskansli i Stockholm. Efter något år blev jag förhandlingschef och ledde förbundets förhandlingsverksamhet under ett antal avtalsrörelser och strejker.

– Efter tretton år på SHSTF/Vårdförbundet sadlade jag om och blev förbundsdirektör för Arbetsgivaralliansen. Där arbetade jag tillsammans med ett kansli med att stödja 3 000 ideella arbetsgivare i deras arbetsgivarroll. I jobbet ingick att träffa kollektivavtal för fem branscher, varav idrotten var den största. Efter femton år som förbundsdirektör fick jag pension. Efter pensioneringen har jag arbetat som konsult och i ett antal styrelser, vilket jag fortfarande gör.

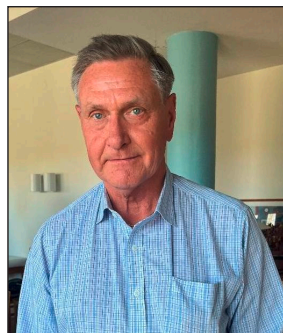
– För femton år sedan köpte jag och min fru en fastighet i Korså bruk för att kunna ägna oss åt naturen, fotografering, trädgårdsskötsel, lite skogsbruk och att leva med våra hundar. Vi har varit fodervärd till elva labradorer som ska bli ledarhundar till synskadade. Vi har även en egen labrador, Holly.

– Under covidpandemin levde vi heltid i Korså bruk, så vi upptäckte att det var bara besvärligt med vårt radhus i Täby. Vi sålde det och flyttade till Falun hösten 2023.

– Under pandemin slöts cirkeln då jag återvände till arbetet som sjuksköterska genom att tillsammans med 24 andra pensionerade sjuksköterskor sköta covidvaccineringen på Norslunds vårdcentral.

2. Hur ser du på uppgifterna i KPR och inom SPF Seniorerna Falun?

– Anledningen till att jag tackade ja till att ingå i kommunala pensionärsrådet (KPR) var att jag som ny i Falun ville lära mig mer om kommunens verksamhet. Väl där upptäckte jag att SPF genom KPR kan lyfta frågor som är viktiga för medlemmarna. KPR arbetar med åtgärder mot ofrivillig ensamhet, åtgärder för att förebygga ohälsa hos äldre, framtiden äldreomsorg, och boende anpassade till äldres behov och önskemål.



Inger Söderlund intervjuade

PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Senioreernas representanter:
Britsarvet:	Anette Sahlin, 072-737 4499, ullaanette.sahlin@gmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Elisabet Lundberg Liss, 076-7950708, elisabetlundberg@hotmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com och Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com Meta Svedberg, 070-284 6118, meta_svedberg@hotmail.com
Falu Vårdcentral:	Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling-@outlook.com och Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com
Kvampporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com

Aktuellt från Patientråden

Falu Vårdcentral (16 mars 2026)

Falu Vårdcentral befinner sig i en omfattande förändringsperiod. Arbetet med att stärka kontinuiteten i patientkontakter och uppfylla vårdgarantin har fortsatt, men telefontillgängligheten är fortsatt utmanande på grund av personalbrist och hög korttidsfrånvaro bland sjuksköterskor. Rekryteringar och inhyrning av personal pågår. Ett stort fokus ligger också på övergången från journalsystemet TakeCare till Cosmic.

Lokalsituationen har varit problematisk då filialen legat på annan plats i staden, vilket lett till felåkningar och förvirring. Flytt till nya lokaler på Södra Mariegatan är planerad under våren.

Verksamhetschefen Rikard Andersson presenterade sig och beskrev det senaste årets stora förändringsarbete: nya lokaler, nytt journalsystem, ny mottagning, schematekniska förändringar för ökad tillgänglighet samt flera nyrekryteringar. Vårdcentralen arbetar mer enligt konceptet "en väg in".

Nuvarande läge präglas av ett framåtlutat arbetssätt med fokus på patientsäkerhet, korta beslutsvägar och vilja att testa nya arbetssätt. Listningstalet är nu 13 424.

Under mötet diskuterades primärvårdens utmaningar, krav från regionen och resursfördelning. Deltagarna tog även upp frågor från medlemmar om bemötande, kontinuitet och tillgänglighet. Synpunkter om förbättrad tillgänglighet och anpassning av lokaler för personer med funktionsnedsättning lyftes, exempelvis tydligare markeringar i trappor och bättre utformning av slussdörrar.

Kvarnportens Vårdcentral (19 mars 2026)

Vårdcentralen informerade om att antalet listade patienter är cirka 7 400. Verksamheten står inför en större lokalförändring där reception, samtalsmottagning, arbetsterapi, administration och chefstjänster flyttar till nya lokaler på plan 3. Invigning planeras till den 21 maj. Personalrekrytering pågår och en person från kommunen arbetstränar på vårdcentralen med serviceuppgifter. Personalen har även haft en friskvårdsdag på Romme Alpin.

Under ”laget runt” informerade kommunen via Jonas Hampus. SPF berättade att de kommer arbeta mer aktivt med patientinflytande och att tider och minnesanteckningar för patientråd ska publiceras öppet. En patientrepresentant lyfte behovet av att bli kallad till årliga uppföljningar.

Mötet beslutade att återgå till två patientråd per termin, i linje med övriga vårdcentraler. Deltagarna fick även en rundvandring i de nya lokalerna.

Grycksbo Vårdcentral (7 maj 2026)

Vårdcentralen informerade om att det nya journalsystemet tar längre tid att arbeta i, vilket minskar antalet patienter som kan tas emot. Årskontroller har därför ersatts av *baskontroller* med individuellt anpassade intervaller för att prioritera patienter med störst medicinskt behov. Rutiner för receptförnyelser förtydligades.

Inför sommaren (vecka 26–33) flyttas läkare, BVC och MVC till VC Britsarvet, medan sjuksköterskemottagningen är kvar i Grycksbo med begränsade öppettider. Receptionen hålls stängd under dessa veckor.

Kommunens företrädare Jonas Hampus informerade om träffpunkter, anhörigstöd och planerad ny träffpunkt i Sågmyra. Boenden i området rapporterade full beläggning, pågående utbildningar och utmaningar med sommarbemanning, särskilt på grund av bristande bussförbindelser.

Hemtjänsten i Bjursås–Sågmyra och Grycksbo beskrev bemanningsläge, utbildningsinsatser och aktiviteter. Grycksbo hemtjänst har god sommarbemanning och arbetar mycket med demensstöd i hemmen. Den årliga fiskedagen blir av med hjälp av privatpersoner.

PRO, SPF och andra föreningar redogjorde för sina aktiviteter såsom väntjänst, månadsmöten, vandringar, kulturaktiviteter och sociala insatser för ensamma.

DHR bjöd in till en dag på Liljans Herrgård den 14 maj.

Norslunds Vårdcentral (3 juni 2026)

Dagens gäst, Rosalie Jonsson, presenterade ett projekt om självmonitorering.

Jonas Hampus informerade om aktuellt läge inom kommunens förebyggande arbete.

Vårdcentralen rapporterade fortsatta problem med det nya datasystemet, som upplevs långsamt och stör arbetsflödet – möjligen på grund av för svaga datorer. Chatten på nätet hålls stängd veckorna 25–32 för att frigöra personal. Parkerings-situationen är ansträngd, men det finns några betalplatser i närheten.

Kommande programpunkter inkluderar information om Seniorguiden (2 september) och AI (2 december). Ytterligare möjliga teman är sjukresor, äldre sjuksköterska, mobila teamet och hjärtsviktssköterska.

Thomas Isaksson



Hallå där, Thomas Isaksson!

Hallå där Thomas Isaksson, du är ju ny som sammankallande i Patientråden, vem är du?

– Jag är 74 år, född och uppvuxen i Falun, gift med Monica och vi har tre barn. Har bott i Falun större delen av mitt liv även om jag emellanåt studerat och arbetat på andra håll. Mina intressen är främst musik, matlagning och idrott av olika slag. Jag försöker röra på mig så mycket som möjligt och har tidigare motionscyklat på racercykel och varit spinningledare på Friskis & Svettis. Men nu för tiden blir det mest långa promenader.

– Jag har först arbetat cirka 20 år inom sjukvården med olika arbetsuppgifter. Men längst tid har jag arbetat inom operationsverksamhet som anestesijuksköterska och avdelningschef. Sedan blev det 24 år i statlig tjänst inom Arbetsmiljöverket. Där har jag varit inspektör och inspekterat arbetsmiljön vid olika typer av arbetsplatser, men ofta inom sjukvård och kommunal omsorg. Sedan blev det även här chefsuppgifter och de sista åren innan pension var jag ledningsstöd till nya chefer inom myndigheten.

– Jag tycker att vår roll som representanter för SPF i Patientråden känns viktiga. Dels för att samla information om vad som händer inom de enskilda vårdcentralerna, och dels för att framföra de synpunkter från medlemmar, som vi ibland får. Framöver ska vi också försöka bli lite mer offensiva och föra fram frågor kopplat till primärvården, som SPF anser är viktiga att driva ur ett seniorperspektiv.



Inger Söderlund intervjuade

Tänk om du ramlar...

Du kommer kanske på att du inte tittat i brevlådan och slänger på dig morgonrocken, går nedför trappan och ut på trädgårdsgången och... eller du är hemma i ditt eget kök och har spillt lite sås på golvet och... eller det är en vinterkväll och du är på hemväg och...

Du ramlar. Du faller handlöst framåt eller bakåt eller på sidan. Hur gör du då?

Jo, många sträcker ut en hand och bryter handleden. Andra sträcker ut armbågen för att skydda huvudet och bryter nyckelbenet. Några faller på sina knän som slås blodiga och får skador på knäskålarna. Och i ansiktet. I bästa fall.

En del blir allvarligt skadade. Cirka 2 000 personer per år dör av sina skador efter fall. Det är betydligt fler än summan av de som drunknar, de som avlider efter trafikolyckor och de som brandskadas till döds.

Men det finns faktiskt tekniker som man kan träna in och som gör att de värsta skadorna uteblir eller lindras. Det berättade Karin Strömkvist Bååthe för 65 medlemmar i SPF Seniorerna Falun på medlemsmötet den 7 maj 2026.

Karin är Fall-forskare vid Högskolan Dalarna. Hon har ägnat sin forskning åt fallolyckor och dess konsekvenser men också riktat blicken mot vad som kan göras för att förebygga dem.

Problem med styrka och balans är riskfaktorer som man kan göra någonting åt. Rädslan efter tidigare fall är det också och bör bearbetas. Intag av läkemedel kan öka riskerna för fall liksom näringsbrist, intag av alkohol, sömnbrist, stress...

Själv är hon aktiv medlem i en Judoklubb. Därigenom har det blivit naturligt för henne att se hur fallet kan bli så lindrigt som möjligt. I judo är fallet en central del av utövandet men det ska kunna ske med minimala skadekonsekvenser.



Karin hade många tips på hur man kan göra ett fall helt utan skador. Man räknar med att ungefär hälften av alla fallskador hade kunnat undvikas eller mildrats helt. Men det räcker inte med att gå på undervisning – man måste öva!

Styrketräning, balansövningar, förbättrad kroppsuppfattning och tillitsskapande rörelser utgör inslag i en förbättrad fallteknik. Någon sade "Man ska bli en liten köttbulle när man ramlar" och det är en bra sammanfattning. Sjunk ihop, dra in, kom ner!

Karin jämförde med simundervisningen i Sverige. Sedan 1900-talets början har simkunnskapen ökat markant i Sverige. Därför har hon introducerat tanken på ett "Fall-borgarmärke" som alla ska kunna ta efter undervisning och deltagande i kurser. Och det finns mycket pengar att tjäna för samhällets olika grenar!

Till sin hjälp med de praktiska avsnitten hade Karin Nils-Gunnar Belin, sekreterare i Falu Judoklubb. Tillsammans visade de på medhavda mattor hur bra fall ska göras och vad man bör tänka på. Och många tog chansen att öva! Det ramlades både hit och dit innan nästa utmaning kom: Det gäller ju också att komma upp på benen igen!

Innan det blev "Hela havet stormar" i Wallmanssalen informerade ordförande Anders Sätterberg om föreningens verksamhet. Styrelsen avser bland annat att träffa de politiska partierna i Falun för att höra deras syn på framtidens äldreomsorg.

Vi som var med på Fall-dagen tror nu att vi kommer att vara med en bra bit in i framtiden!

Text och foto: Hans Kinell

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.

Fallförebyggande träning

Judo4Balance

Svenska Judoförbundet har tagit fram ett särskilt fallträningsprogram för äldre som kallas Judo4Balance.

Vem kan vara med och var tränar man?

Alla över 65 år är välkomna (även yngre).
Inga förkunskaper krävs och träningen sker på Lugnet.

Läs mer och anmäl dig på
Webbsidan www.falujk.se
eller scanna QR koden.



I samarbete med



TEKNIKHJÄLP.SE

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

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

Telefon: 0760- 28 98 19

<https://www.teknikhjalp.se/>

E-post: info@teknikhjalp.se



350 kr/tim efter RUT-avdraget



Vårsommarmfest på CariAnna

Vårfesten hos restaurang CariAnna på gamla folkparksplatsen i Falun blev en sommarfest den 17 juni. 194 medlemmar i SPF Seniorerna Falun hade önskat delta men det fanns bara plats för 150 kring borden. De som kom med kunde avnjuta en riktig sommarmeny.



Det var fullsatt och trångt i lokalen men Tyge Olsson från Program- och festkommittén tyckte att gästerna tog trängseln med jämnmod. Humöret var gott och det var mest glada miner i köerna. Gensvaret på inbjudan hade varit stort och det hade känts svårt att neka så många att delta.

Gun Bohlin och Nelly Zackrisson hade trevligt tillsammans.

Sommarmfesten var ett arrangemang subventionerat av Socialstyrelsens medel för att mildra den ofrivilliga

ensamheten. Några hade också bjudit med sig en kompis till festen. Ljudnivån var hög.

Gästerna slästrade ut i sommarkvällen nöjda och belåtna. Kanske kan sommarfesten bli en lika stark tradition som jultallriken har blivit? Program- och festkommittén får fundera på angenäma problem.

Text och foto: Hans Kinell



Vårhappening på Lilltorpet

De kommunala träffpunkternas gemensamma "Vårhappening" på Lilltorpet i Falun blev en välbesökt och uppskattad tillställning.

Träffpunkterna finns på flera platser i Falu kommun. De är mötesplatser och aktivitetscentra för daglediga och äldre som vill möta andra kamrater under trevliga former.

Planerna på ett gemensamt arrangemang i början av sommaren har funnits länge. 150 personer hade tagit sig till Lilltorpet vid sjön Vällan den 27 maj för att uppleva något som påminde om de gamla "Folkparkerna". Där fanns tipspromenad, chokladhjul, dansbana med orkester ("Nostalgot"), instruktion i hjärt- och lungräddning, lotterier och sommarlekar. Bussar gick till Lilltorpet från träffpunkterna i Bjursås, Hosjö och Svärdsjö för att alla som hade lust att delta skulle kunna ta sig dit.

Årets "Vårhappening" uppskattades tydligen mycket av deltagarna. Kanske blir det en tradition?

Text och foto: Bettan Nissas Orenäs och Mats Willén

Försommarbesök vid Linnés bröllopsstuga

Linnés bröllopsstuga ligger vid Svedens gård längs väg W 850 mot Svärdsjö, drygt 6 kilometer från Falu centrum. Det är en byggnadsminnesförklarad bergsmansgård som ingår i Världsarvet Falun.

Carl von Linné gifte sig med Sara Lisa Moraea på Svedens gård 1739. Det är anledningen till att vi valt att kalla den gamla bergsmansgården för Linnés bröllopsstuga.

Ett 50-tal seniorer kom till Svedens gård denna försommar dag. De delades upp i tre olika grupper. Min grupp började med ett besök i trädgården för att sedan fortsätta inne i bergsmansgården och avslutas utomhus med kaffe och kaka.

Lotta Forsstedt, som arbetar som trädgårdsmästare vid Svedens gård, visade oss runt i trädgården på baksidan av bergsmansgården. Hon berättade att man försökt återskapa en odlingslott som efterliknar den som fanns där på 1700-talet och Sara Lisa Moraeas mamma och hennes svärson Linné byggde upp tillsammans, både när det gäller strukturen och valet av fruktträd, bärbuskar, blommor, örter, grönsaker och medicinalväxter. Gamla och lokala sorter prioriteras, berättade hon.

Trots att det var alltför tidigt för säsongen för många arter fanns det mycket att titta på. Den som inte var rädd för nya dofter och aromer kunde få smaka på sköldsyra, libbsticka och fjällkvanne. Runt trädgården finns ett så kallat standtun, en inhägnad och ett skydd för växterna som påminner om det som finns avbildat på äldre målningar av Linnéträdgården i Uppsala.

Lotta berättade att ett café kommer att hålla öppet hela sommaren på Svedens gård. Ett par gånger i veckan

kommer det dessutom att erbjudas sommaraktiviteter för barn och ungdomar.



Efter besöket i trädgården var det dags att vandra in i bergsmansgården. Örjan Hamrin, som var dagens ciceron, berättade om byggnaden, rum för rum.

I det första rummet fick vi bland annat veta lite om några kända personer som har bott eller haft anknytning till Linnés bröllopsstuga. Det handlade bland annat om prästen Jesper Svedberg, hans son, filosofen Emanuel Swedenborg och om arkitekten Ferdinand Boberg. I ett annat rum berättade han om Carl von Linnés resor i Dalarna, längs Väster- och Österdalälven och om hans föräldrar och svärföräldrar.

På väg in till salen kunde vi se exempel på hur rikt utsmyckad denna välbevarade byggnad är och få en bild av hur 1700-talets högre ståndsmiljöer kunde se ut i Kopparbergslagen.

I stora salen kunde vi beundra de välbevarade ståtliga barockmålningarna på väv som anses utgöra tolkningar ur kung Davids historia.

Efter Örjan Hamrins guidning genom Linnés bröllopsstuga var det mycket information att begrunda och många intryck att smälta. Det kändes därför välkommet med kaffe och kaka i trädgården som avslutning.

Göran Johansson

För tillsammanshet

Fredagen den 5 juni hade Folkhälsomyndigheten utlyst en dag mot ofrivillig ensamhet – och för tillsammanshet.

På Stadsbiblioteket i Falun hade representanter för SPF Seniorerna samlats, tillsammans med representanter för PRO och SKPF, för att möta människor som känner sig ensamma.

Från SPF Seniorerna Falun fanns Anna-Maria Wahlberg från Trivselkommittén på plats, tillsammans med Bruno Mild och Erland Jacobson från var sin KGK-grupp.

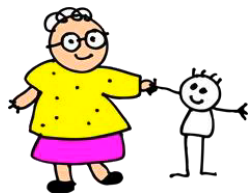
Inger Söderlund



Generationsmöte!

En träff med framtidens vårdpersonal. Ett gäng glada och nyfikna 8-9 åringar! Pga osäkert väder samlades vi i ett klassrum i Kristineskolan den 16 juni.

Vi som kom dit var ett gäng på 15 SPF:are ingående i Trivselgruppen. Barnen, lika många, kom ifrån olika skolor med handledare. Sammanhållningen hade på ett utmärkt sätt planerats av Maria Heed, speciallärare på Vårdprogrammet, Kristineskolan.



Under dagen hade barnen arbetat med temat "Att bli äldre", där focus låg på omtanke, gemenskap och möte mellan generationer.

Barnen och pensionärerna satt två vardera vid varje bord för att kunna samtala och samarbeta. Barnen hade gjort en fin förberedelse med att duka varje bord fint med duk, blommor, servetter m m. De hade under förmiddagen skurit upp fruktsallad och vispat grädde. Detta bjöds vi gäster på.

De hade förberett adekvata frågor att ställa till oss. Ett samtal kom igång. Vi deltog i några enkla gemensamma aktiviteter bordsvis, bl a memory.

Mötet uppskattades mycket av oss SPF:are. Barnen ville gärna berätta liksom ställa frågor till oss. Glada barn och nyfikna barn! Arrangemanget får +aBILD gärna återkomma.

Anna Maria Wahlberg, Trivselgruppen

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixelo.

FOTOaBILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

Trevlig stund på Staberg

Vi var 17 personer som fick en trevlig rundvandring på Stabergs bergsmansgård den 3 juni. En senare visning lockade ytterligare elva. Guidade oss gjorde Lotta Örtendahl, som kom hit för 55 år sedan och vet det mesta om hus och trädgård.

Stabergs bergsmans-gård räknas som en av de bäst bevarade bergsmansgårdarna i det som kallas Kopparbergslagen, det vill säga det område som omger Falu gruva och idag ingår i UNESCOs världsarv. Gården härstammar från medeltiden och att den hamnade just



här kan vi tacka Knivaån för. Äns vatten behövdes för de hyttor som byggdes här, och som vi ser resterna av i de stora slagghögar som finns i omgivningarna.

De nuvarande husen härstammar från 1600- och 1700-talen och 1930 skänktes gården till Vika-Hosjö hembygdsförening av disponent William Nisser vid Grycksbo pappersbruk. Sedan hände inte mycket, man pratade om att riva gården och förvandla trädgården till festplats. 1947 fick föreningen ny ordförande. Då blev det nya tag och så 1964 kunde föreningen inviga Gamla Staberg som hem-bygdsgård. – Från början fanns här 14 hus, berättar Lotta Örtendahl, nu är de betydligt färre.

Vi får gå in i huvudbyggnaden, som var privatbostad i många år innan den restaurerades 2018–2019 och återfick sitt 1700-talsutseende. Lotta Örtendahl påpekar stolt att ett nytt golv lagts in i en av salarna, med kilsågade plankor på gammalt vis. Trots 1700-talsutseendet finns moderniteter som diskmaskin och spis, dolda bakom grågröna dörrar.

När Lotta Örtendahl och hennes man kom hit och flyttade in i Nya Staberg, den vitmålade 1800-talsherrgården på andra sidan dammarna, var den gamla barock-trädgården helt övervuxen och ruddammarna syntes inte.

– Men vi hittade en karta som visade att trädgården var indelad i kvarter och att det skulle växa äpplen i kvarteren. Och att det skulle vara odlingsbäddar längre ner.

– **1976 kom länsstyrelsen** och bestämde hur det skulle vara och 1999 invigdes den rustade trädgården. Nu växer ett 70-tal gamla sorters äpplen återigen i kvarteren, men också päron. Staberg är ett så kallat klonarkiv för gamla äppelsorter, och också för vissa köksväxter, som vete och olika gamla sorters ärtor, men också rosor och pioner. Här ska de bevaras för eftervärlden.

Uppe vid serveringen växer också humle på störrar i en humlegård. Förr var det lag på att bönderna skulle odla humle som var nödvändig för ölbryggnings och på 1700-talet hade Staberg tre humlegårdar, nu finns det en.

Text och foto: Inger Söderlund



”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



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)

Slutspel inför blomstertiden

På stan laddade gymnasister i vita mössor inför fredagens utspring. Men redan på torsdagen var det dags för terminens sista medlemsmöte. Det blev slutspel med låtar efter diverse gubbar.

Wallmanssalen i gamla stadshotellet är ju fin från början, med den maffiga kristallkronan, förgyllda sniderier och sliten parkett. Nu blommade det dessutom på kaffeborden, med korsstygsflora på dukarna samt prästkrage, hundkex och trädgårdsnattviol i vaserna.

Det blev låtar före och efter kaffet. Trivselgruppens Kristina Wallman hade budat ihop fiolkamrater som bjöd generöst på musikglädje, med uppvärmning utanför programmet med gånglåtar – Äppelbo, rättvikarnas och Slunk Jerks... Eftersom det var en tjuvstart presenterades de aldrig, men bordsgrannen sufflerade initierat.



De stod för vårterminens SPF-slutspel: Fr v Lisa Rosell, Anders Engström, Kristina Wallman, Andreas Malmberg och Karin Hed.

När själva programmet drog igång märktes det att musikanterna

har Svärdsjö spelmanslag gemensamt. De norra kommundelarna dominerade – *Mormors brudpolska* efter Wilhelm Hedlund från Klockarnäs, *Enviken*, *Midsommarschottis* efter Folke Hedman i Tänger och *Målargubbens brudpolska* efter Pekkös Per i Bingsjö med mera.

Att en låt är ”efter” någon betyder att den ”gubben” antingen är upphovsman, eller den som lärt ut låten eller nedtecknat den. Och att kalla någon gubbe i folkmusiksammanhang är för övrigt en hederstitel. Det finns ju även kvinnliga traditionsbärare, men de kallas inte gummor.

Efter Kaffelåten från Bingsjö blev det helt lämpligt fikadags. Och i pausen hade Ingrid från Hälsingland idkat påtryckningar och bett att få höra lite toner från hembygden. Så de flexibla spelmännen drog *Wigers hambo* från Ljusdals-trakten och något efter Hultkläppen, en gubbe från grannlandskapet.

Nå, till sist var det dags för slutspel inför sommarlovet. Vi sjöng *Den blomstertid nu kommer* på melodi från Östbjörka, Rättvik – mycket svängigare låtvariant än den som vanligen sjungs på skolavslutningar.

Text och foto: Ragna Fahlander

Gunilla Barkar intervjuas i P4 Dalarna om Fika i parken

På tisdagsfiket i Läroverksparken har pensionärerna tröttnat på att älta sjukdomar och prata om barnbarn. Nu kretsar samtalen kring aktuella händelser och sådant som händer i omvärlden.

Gunilla Barkar var med och startade träffarna för SPF Seniorerna Falun. Syftet var att motverka ensamhet bland äldre. Det finns roligare ämnen att prata om, menar Gunilla.

Du kan lyssna på intervjun via en länk som finns på vår hemsida. Hon intervjuas senare också i Riksradiön P4 Extra.



80plussare på utflykt

Så var det dags för den årliga sommarutflykten för våra äldsta medlemmar. Utflykten, med kulturhistorikern och Falukännaren Örjan Hamrin som guide, bestod i år av en rundtur i Svärdsjö socken.

På vägen genom Svärdsjöbyarna längs sjön Toftan mot ”centralorten”, som numera heter Svärdsjö men som av hävd har kallats Borgärdet, visade Örjan på det odlingslandskap som är typiskt för trakten och som avviker från den karga och steniga skogsmarken kring Falun.

Minnessten i Vintjärn

Efter kaffepaus stannade vi till vid Svärdsjö kyrka, vars äldsta delar troligen är från 1200-talet, och den medeltida sockenstugan intill.

Häriifrån hade vi utsikt över skulptören Arvid Backlunds hem. Arvid Backlund ”upptäcktes” av Anders Zorn och Carl Larsson, vilket ledde till att den blivande elektrikern Arvid i stället fick en utbildning på dåvarande Konstfack.

Därefter tog vi en titt på Isala lada, där Gustav Vasa enligt sägnen gömde sig undan danska soldater. Där finns en pampig minnessten i älvdalsporfyr, rest av Gustav III.

Resan gick vidare mot Vintjärn vars järnmalsfyndighet upptäcktes 1725 av Olof Andersson. Idag finns en minnessten med hans namn på platsen. Vi ser gruvhål och gruvlave och Solgruvestugan, en av landets äldsta bevarade arbetarbostäder.

Solgruvestugan

Sedan åker vi på den gamla banvallen ner mot Äg. Här kördes järmmalmen från Vintjärn på järnväg för att bearbetas i järnbruket i Äg.

Resan uppskattades mycket av resenärerna som ser fram emot fler resor.



Text: Margareta Nissby Foto: Per Börjesson

Brevduvor tackade

Våra brevduvor, som ser till att vi får MedlemsNytt hem i våra brevduvor, tackades för sina insatser med traditionsenlig lunch den 20 maj.

Brevduvorna är otroligt viktiga för SPF Seniorerna Falun, och sparar stora summor i portokostnader varje år. Vid lunchen deltog 57 av duvorna, några hade förhinder. Duvorna delade senast ut 1 864 exemplar av MedlemsNytt, fördelade på 71 områden i centrala Falun, medan 878 exemplar skickades med posten. Till det kommer 60 exemplar som bland annat delas ut till vårdcentralerna och till biblioteket. Detta enligt statistik som distributionsansvarige Mats-Gunnar Lönn tagit fram.



De som var med på lunchen, och syns på bilden, var: Anita Hellberg, Anita Hållbro, Anna Kihlén, Sven-Christer Kihlén, Anna-Greta Wermelin, Eric Wermelin, Anna-Stina Sahlqvist, Arne Andersson, Birgitta Klahr, Birgitta Larsson, Birgitta Nygren, Ulf Nygren, Carina Magnusson, Christina Paperin, Elsie Hedelin, Elwy Thysk, Eva Wallström, Eva Wind, Göran Wellhardh, Ewa Pihl, Gun-Britt Svärdröm, Håkan Söderkvist, Annabella Söderkvist, Mats-Gunnar Lönn, Ingegerd Lönn, Ingela Asp, Inger Bond, Inger Kopsch, Inger Ledin, Ivan Vig, Siwan Vig, Karin Fredell, Karin Malmgren, Kristina Holmberg, Kristina Save, Lars Holmberg, Leif Gising, Lennart Andersson, Maj Nordlöf-Middendorff, Lothar Nordlöf-Middendorff, Margareta Sundström, Monica Kindåker, Monica Sundström, Per Gilén, Elisabeth Gilén, Rigmor Kierkegaard, Thomas Kierkegaard, Anna Kihlén, Sven-Christer Kihlén, Tomas Lorenz, Ulf Lundquist, Anna Lundquist, Ulla Johansson, Viola Johansson och Eva Löfstrand.

Text och foto: Inger Söderlund



Så har SPF Faluns kör haft våravslutning. Denna gång sjöngs ett antal vår- och sommarsånger på Korsnäsgården. Innan konserten träffades kören för en gemensam lunch på Staberg krog. Körens ordförande Stina von Post tackade bland andra de eminenta körledarna Gudrun Domar och Helene Grönqvist Stenbäck för en härlig termin.

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 finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundenservice har tel 0771-16 60 60 och e-post 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

SPF Seniorerna Falun

Adress: Åsgatan 37, 791 71 FALUN

Tel: 023-690 45 (öppettider: se sidan 2)

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spfseniorerna.se/falun

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra nära 2900 medlemmar

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

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

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2026:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsslopp / Manuslopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	15 oktober / 22 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2026:3

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders@futurefalun.se

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo.bavertoft@gmail.com

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

