SENIORERNA Falun

MedlemsNytt
2026:4

INFÖR VINTERN



Fullbemannat på expeditionen. Fr v Kerstin Assmundson, Charlotta Rådman Frans och Ulla Johansson, sittande Pernille Hallgren.
Läs på sid 19. *(Foto: Inger Söderlund)*

Styrelse 2026

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Lisbeth Hedin-Sahlin	070-375 4919
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Inger Söderlund	070-339 1870
Ledamöter:	Pia Joelson	070-876 8555
	Kent Karlsson	070-779 5779
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Carola Ericsson, *smkall*	070-515 8769
	Anders Borgs	070-530 0415

På föreningens webbplats *(se nedan)* finns förteckning över samtliga ledamöter i kommittéer och organ, samt e-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga. Styrelseprotokoll finns tillgängliga på expeditionen.

Verksamhetsansvariga/Sammankallande

Expeditionskommittén:	Ulla Johansson	070-584 7443
Friskvårdskommittén:	Dick Junholm	076-297 8663
Husgruppen:	Kent Karlsson	070-779 5779
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Kenth Nauclér	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 *(Helgstängt 18 dec – 6 jan. Öppet fr o m 7 januari.)*
Expeditionsgrupp:	Ulla Johansson, Charlotta Frans Rådman, Pernille Hallgren och Kerstin Assmundson
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

Publicerings- och integritetspolicy

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

Ordföranden har ordet

I skrivande stund har jag återkommit till vardagen igen efter en veckas älgjakt. Jag och min jaktkamrat har då genomfört 45 jaktveckor tillsammans sedan 1979. Jakten är en sak, men att träffa alla i jaktlaget under en vecka är lika viktig. Den sociala samvaron blir än mera viktig för oss ju äldre vi blir.



Vi som förening arbetar ju mycket med att finna aktiviteter och mötesplatser för att just förebygga den ofrivilliga ensamheten. Att delta i olika verksamheter tillsammans med flera personer är att skapa sociala nätverk som en dag kan vara av stor betydelse för att inte hamna i en ensamhet som bevisligen är djupt skadlig. Det är därför vår verksamhet har så stor betydelse för att just skapa dessa nätverk. Vi har alla en viktig roll, att kroka arm med någon som vi anser skulle ha nytta av att delta i våra aktiviteter. Här har vi en viktig funktion i det förebyggande arbetet mot ofrivillig ensamhet.

När jag är inne på temat ofrivillig ensamhet har vi lämnat in en ansökan om statsbidrag för 2027. Vi får bara hoppas att man tycker vi är värda ett anslag även 2027. Jag är övertygad om att alla våra verksamheter har stor betydelse just för att kunna attrahera så mångas intressen som möjligt. Den bredden är vi nog ganska unika att kunna erbjuda. Men inget är så bra att det inte går att utveckla.

Vi har följt upp vårt arbete inför valet och den utfrågning vi bjöd in de politiska partierna i kommunfullmäktige till. Vi hade en enda fråga, som även finns i KPR:s (kommunala pensionärsrådets) verksamhetsplan, den framtida äldreomsorgen. Om man summerar hur de olika partierna presenterade sina frågor inför valet, var det oroväckande lite om hur de såg på denna fråga. Det som fanns var mera skrap på ytan. Det som oroar är ju den uppenbara bristen på insikt om vad som behöver göras omedelbart för att bara kunna nå nuvarande standard i äldreomsorgen i mitten av 2030.

Vi presenterade hur den demografiska utvecklingen ser ut med en ökning om drygt 1600 personer i gruppen 80+, motsvarande 32%. Gruppen 0-19 år minskar med 1100 personer, eller 8%. Befolkningstillväxten i kommunen prognostiseras minska med 1950 personer från vad som angavs tidigare. Det här ställer krav om betydande omdisponeringar av ekonomiska resurser i kommunens verksamhet. Förutom detta krävs omfattande insatser för att öka kompetensen hos omsorgens personal. Likaså stora insatser för att stärka ledarskapet som har förmågan att leda en modern verksamhet. Gymnasieutbildningarna måste ses över när

det gäller programmens styrning mot behoven. Hur skall kommunen kunna konkurrera om arbetskraften på sikt? Slutligen konstateras att boendeplanen som kommunen har inte svarar upp mot de framtida behoven.

I vårt arbete kunde vi konstatera att SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) hade mycket fina underlag i dessa utmanande frågor. Uppenbart har detta inte satt några som helst spår i kommunens ekonomiska plan mot 2029. Svaren i samband med utfrågningen bekräftar också att den kommunala förvaltningen inte arbetat med dessa utmaningar. Vi kommer att bjuda in till ett särskilt medlemsmöte kring de ovan nämnda frågorna och redovisa vårt arbete och även vår ambition att arbeta vidare inom KPR. Vi Seniorer utgör 29% av valmanskåren och det borde ge underlag för att sätta tryck i denna fråga. Jag är övertygad om att vi och PRO samt SKPF kan gemensamt bli mycket starka i vårt påverkansarbete. Detta är en ödesfråga med hänsyn till att vi redan i dag kan konstatera stora problem inom äldreomsorgen.

När det gäller vår egen verksamhet kan konstateras att Wallmanssalen fått belysningen ordnad med dimmer. Golvet skall slipas och behandlas enligt utfästelse. Vi har även funnit ett upplägg som innebär att vi kan vara 100 personer vid föredrag där såväl ljud som bild verkar fungera. Det finns tankar om ytterligare insatser för att höja kvaliteten i lokalen.

När det gäller mötet med nya medlemmar har vi infört två tillfällen, vår och höst. Vi kan konstatera att vi behöver se hur vi skall möta våra nya medlemmar på ett nytt sätt till nästa år.

I stort kan vi konstatera att vi haft en positiv utveckling inom vår förening. Det finns, som sagt saker som vi kan utveckla för att bli än mera attraktiva för våra seniorer. Det är ett fantastiskt arbete som sker i hela vår organisation och jag hoppas att vi skall kunna hålla liv i detta stora engagemang. För det behöver vi som vi sagt tidigare fylla på i våra kommittéer, där arbetet bedrivs. Jag vill passa på tillfället att framföra ett stort tack till alla engagerade funktionärer och samtidigt ett tack till våra medlemmar som tar del av alla våra aktiviteter, vilket är ett kvitto på uppskattning av våra funktionärers arbete. Att vara funktionär är också ett sätt att ingå i en social gemenskap.

Avslutningsvis vill jag önska alla en fin tid i avslutet av 2026. Var rädda om er så vi får ett nytt år av gemenskap.
Jag önskar därför er alla ***EN GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR.***

Anders Sätterberg, ordf

MISSA INGA NYHETER! ***Besök föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun.*** *Där* publicerar vi nyheter/ändringar om resor och arrangemang så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt. I Kalendern på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning. *Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson*



Första advent:
Traditionsenlig adventssång
på Stora Torget

med SPF-kören och
Kulturskolans barnkörer
i samarbete med Centrala stadsrum
söndag 29 november kl 15.

Välkommen!



KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Tisdag 23 februari 2027 kl 13.00: Årsmöte i Nybrokyrkan
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Kören sjunger. Kaffe serveras.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats
och på expeditionen minst 2 veckor i förväg.

Anmälan tidigast 8 februari kl 10 och senast 18 februari kl 12
via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45
(öppettider se sid 2).

SPF Seniorerna Falun vill bli mer synliga

Är du intresserad av att berätta om vår verksamhet vid tillfällen när det händer någon aktivitet i Falun? Det kan handla om att synas på stan under exempelvis Å-festen eller Höstmarknaden. Tanken är att du skulle ingå i en grupp, där det här skulle vara en rolig uppgift.

Vill du veta mer om uppdraget, kontakta vår expedition på Åsgatan 37 i Falun. Tel 023 69045, öppettider tisdagar kl 12-14 och torsdagar kl 10-12. Hoppas du hör av dig!

Efterlysning: SAMMANKALLANDE I TRIVSELKOMMITTÉN

Trivselkommittén ansvarar för tisdagsfikat och fredagsluncherna.
Anna Maria Wahlberg är sammankallande men kommer att avgå
vid årsmötet i februari.
Nu efterlyses en ersättare för henne. Du som tycker att uppgiften verkar vara intressant och stimulerande (det är den!), ring och prata med henne så berättar hon. Tel 070-250 78 92.

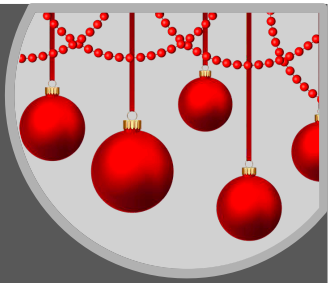


Skid-VM på hemmaplan.

Upplev folkfesten!
Köp biljett på falun2027.com

FALUN 2027
FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Julstämning



Med körerna

Copper Town Harmony & Falu Miner Chords

med vänner!

i Nybrokyrkan
Falun





Tre föreställningar
Lördag 5 dec.
kl. 14.00, 16.30
och 19.30



Copper Town Harmony FALUN

Falu Miner Chords BARBERSHOP CHORUS

Biljetter på nortic.se
eller via QR-koden här
Hjärtligt välkomna!

NBV ARCTIC PAPER

Länk till biljetter

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 december kl 16-18, Nybrokyrkan *(obs tid och lokal):* Lucia
Traditionsenligt Luciafirande med Kulturskolans ungdomskör ”Salta Röster”
Föreningen bjuder på glögg, pepparkakor, lussebröd och kaffe.
Anmälan fr o m 24 november t o m 1 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).
Maxantal 150. *Information: Hanne Hedin 070-433 64 77*

Torsdag 14 januari kl 13.30, Wallmanssalen: ”Starka kvinnor i Gambia”
Maggie Hedegård Paulsson och Susanne Cronér Morell berätter och visar bilder från Aspeboda Foundation for Children’s stödarbete tillsammans med kvinnor i två av de fattigaste byarna i Gambias inland med målgrupperna förskola och sjukvård.
Anmälan fr o m 15 december t o m 12 januari 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

Tisdag 23 februari kl 13, Nybrokyrkan: Årsmöte
Kören sjunger. Kaffe serveras. ***Se kallelsen till årsmötet på sidan 5.***
Anmälan fr o m 8 februari kl 10 t o m 18 februari kl 12 via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).
Information: Styrelsen

Torsdag 11 mars kl 13.30, Wallmanssalen: Äldre och ensamhet
Professor Lena Dahlberg, Högskolan Dalarna, har forskat länge om äldre och ensamhet och håller ett föredrag om det.
Anmälan fr o m 16 februari t o m 2 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 90.
Information: Bengt Ericsson 073-461 69 37

Torsdag 8 april kl 13.30, Wallmanssalen: Modern hjärtsjukvård
Verksamhetschef och överläkare Kristina Hambraeus, Medicinkliniken, föreläser. Vid stort intresse kan det bli aktuellt att byta lokal. Detta meddelas i så fall via webben och i veckomejlet.
Anmälan fr o m 16 mars t o m 30 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 90.
Information: Kristina Wallman 070-288 88 28

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 1 december, onsdag 2 december, torsdag 3 december och fredag 4 december kl 16-18: Jultallrik på Bergslagsmässen, Trotzgatan 13.
Vi har åter fått förmånen att kunna bjuda på en jultallrik och har utvidgat till fyra tillfällen med 130 personer per gång. För att detta ska vara möjligt måste vi ta ut en liten avgift, 150 kr. Lättöl, julmust eller vatten ingår. Öl, vin och snaps finns att köpa på plats.
Ett antal platser finns reserverade för icke medlemmar, så ta med en vän.
Vid anmälan kan du se om det är fullt den dag du har tänkt att gå och kan då välja en annan dag eller stå kvar som reserv. Vi är tacksamma om du endast anmäler dig till ett tillfälle, så att så många som möjligt kan få plats.
Kostnad: 150 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
Anmälan fr o m 17 november t o m 24 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).
Maxantal 130/gång. *Information: Hanne Hedin 070-433 64 77*

Onsdag 20 januari kl 17.30, Gamla Elverket: ”Min Olle värmer mig”.
Underhållning. Mats Höjer och gitarristen Dan Hedmark sjunger Olle Adolphson, en av våra största visskapare och kompositörer.
Kostnad 200 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med. Det går att köpa ”gofika” innan eller i pausen.
Anmälan fr o m 7 januari t o m 14 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 95.
Information: Torsten Hedbom 070-322 83 08

Onsdag 10 februari kl 17.00, Gamla Elverket: Favorit i repris
Clas Yngström berättar om sitt liv och spelar lite blues för oss.
Kostnad 200 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med. Det går att köpa gofika innan eller i pausen.
Anmälan fr o m 26 januari t o m 2 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 95.
Information: Torsten Hedbom 070-322 83 08

Onsdag 17 mars kl 17-19, Kulturhuset tio14, Pelarsalen: Pubafton
(obs lokal). Vi firar traditionsenligt St. Patrick's Day, i år på själva dagen. Musikunderhållning. Det blir möjligt att förbeställa mat och betala på plats. Det går också att köpa öl, vin eller alkoholfritt. Mer information kommer på vår hemsida och i gruppmejlet innan. ***Kostnad 200 kr/person*** betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du fått besked att du kommit med.
Anmälan fr o m 2 mars t o m 11 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 140.
Information: Torsten Hedbom 070-322 83 08

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

SPELTRÄFFAR

Varje måndag kl 14–16 spelar vi i SPF-lokalen Åsgatan 37,
den som vill och kan. Alla är välkomna, ingen föranmälan.
Det finns även schackintresserade i gruppen.
Ta gärna med eget spel så vi får prova något nytt.
Den som vill ha fika kan ta med sig själv, men vi planerar ingen fikapaus.
Vi ses! *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 (undantaget juni-juli och december). Höstens sista träff blir den 26 november.
Därefter ses vi 28 januari, 25 februari, 25 mars.
Plats: SPF-lokalen Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).
Kontaktperson: Kerstin Danielsson, tel 070-333 27 44

PUSSEL

Är du nyfiken och vill prova på att vara med i vår pusselgrupp?
Vi pusslar på onsdagar mellan kl 14 och 17.
Du får trevlig social samvaro och din hjärna får träning!
Hör av dig till Inger Bond, tel 070-287 67 57, om du har frågor!

SPF-KÖREN: SJUNG MED OSS!

Alla SPF:are som vill sjunga i kör är välkomna!
Vi träffas på tisdagar kl 13.30 i Nybrokyrkan.
För mer information se SPF-appen eller kontakta Stina von Post, tel 076-805 01 09.

TRIVSELKOMMITTÉN ERBJUDER

TISDAGSKAFFE I SPF:s LOKALER PÅ ÅSGATAN 37

Vi möts varje tisdag kl 14-15 och SPF bjuder på kaffe och samvaro. Var och en tar med sitt eget bröd. Känner du dig ensam, kom hit för att träffa andra SPF:are. Sista gången vi träffas för år 2026 blir 15 december. Första tillfället år 2027 blir 12 januari.

DE GEMENSAMMA LUNCHERNA

Vi äter sopplunch tillsammans varje fredag kl 13. Sista datum före jul- och nyårshelgen 2026: 11 december. Första datum för återträff 2027:15 januari. Adress: Gamla Elverket, Ölandsgatan 8. Varmt välkomna!

Ingen föranmälan till ovanstående aktiviteter.
Undrar du över något? Ring Anna Maria Wahlberg, sammankallande, tel 070-250 78 92.

NOSTALGIGRUPPER

Inom Trivselgruppen har från hösten 2025 startats upp små Nostalgi-grupper. Vi träffas i SPF:s lokaler och pratar om hur det var från det vi var små och framåt tills nu. Vi träffas varannan vecka och är högst 8 st/grupp.

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

MÖTE FÖR KGK:ARE – nuvarande och blivande

Välkomna alla KGK:are – och du som vill gå med i en KGK-grupp – på möte med föreläsning och bildvisning.

Vi träffas i Wallmanssalen i våra lokaler på Åsgatan 37 onsdagen den 13 januari klockan 14.00. Då visar Arne Andersson sina senaste bilder från östligaste Finland. Det blir bilder på björn, järv, lo och örnar, bland annat. Det blir också kaffe med dopp. Och information om KGK.

För er som inte vet vad KGK är kommer här en förklaring: KGK står för Karlar, Grabbar, Kompisar och består av grupper om sex till åtta män som träffas regelbundet och gör saker tillsammans. Gruppen bestämmer själv vilka aktiviteter man vill ägna sig åt; fika, prata, göra utflykter, studie-besök eller något helt annat. Målet är att minska ensamheten, stärka gemenskapen och hitta på roliga aktiviteter.

Just nu har vi fyra KGK-grupper, men om det finns intresse skapar vi en eller flera nya.

Anmäl dig till Erland Jacobson, senast 7 januari, helst på e-post: erland.jacobson@gmail.com, eller på telefon 070-643 97 58.

RESOR

Anmälan till resor görs genom webbanmälan (www.spfseniorerna.se/falun).
Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2). Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.
Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna Falun företräde framför icke medlem.

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

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

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

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

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

Betalning erläggs senast 15 dagar före avresan till bankgiro 690-3330 – vi kan inte ta emot kontanter. För vissa av våra resor tar vi ut en anmälningsavgift på 200 kr.
När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.
Kom ihåg att ange namn på personen och vilken resa/arrangemang som avses.

Antaget av styrelsen 2024-03-11

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

MUSIKALEN CABARET – PREMIÄR på Gävle Teater

söndag 7 februari

En ung amerikansk författare kommer till Berlin och dras in i den färgstarka och dekadenta nattklubbsvärlden kring Kit Kat Klub där konferencieren håller hov. Där möter han sångerskan Sally Bowles som lever för scenen, festlivet och drömmen om att lyckas.
Buss avgår från Britsarvsgården kl 13.40, Knoppen kl 13.45 och Resecentrum kl 13.50. Åter i Falun ca 20.00.
Pris: 985 kr.
Anmälan tidigast 8 december och senast 12 januari 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 personer och max 40.
Reseansvarig Anders Runström. ***Reseföretag:*** Hansson Buss

IGGESUNDSREVYN – Grand Finale

lördag 20 mars

Det är med blandade känslor vi presenterar Iggesundsrevyn 2027, stor glädje att de äntligen är tillbaka men också med vemod då det är den sista säsongen! Så för sista gången äntrar Iggesundsrevyn med Östen Eriksson, Lennart Hämäläinen, Cecilia Olsson, Ingela Söderlund, Jens Kristensen och Jesper Nilsson scenen tillsammans med en revyorkester.

Föreställningen äger rum på Iggesunds Folkets Hus och börjar kl 15.00. Den pågår i 2,5 timme inklusive 30 minuters paus. Innan föreställningen, cirka 14.00, får vi kaffe/te och smörgås. På hemvägen, cirka 19.00, äter vi middag på Tönnebro Värdshus. Vi beräknas vara tillbaka i Falun vid 21.30-tiden.

Påstigning: Britsarvet kl 10.45, Knoppen kl 10.50 och Resecentrum hållplats 1 kl 11.00.

Pris: 1 250 kr/person. I priset ingår buss, fika med smörgås, entrébiljett och middag på hemresan.
Minimum 35 personer och maximum 50 personer.

Anmälan tidigast 17 november och senast 14 januari via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2). Anmäl om du har någon form av matavvikelse.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 84 15, elsie.kson@gmail.com
Resan arrangeras av Vida Resor.

ISTRIEN & ZAGREB, Kroatiens pärlor

19-25 maj 10 dagar

Följ med på en härlig resa till Kroatien, där vi kombinerar vackra Istrien med storstadspulsen i Zagreb. Vi bor sju nätter i kuststaden Porec och avslutar resan med två nätter i Zagreb. Under resan väntar tryffel, vin, olivolja, båttur, kultur och tid för egna upptäckter.

Pris: 19 750 kr. I priset ingår bl a busstransfer Falun – Arlanda t/r, direktflyg Arlanda – Zagreb t/r, buss under hela resan i Kroatien, 7 nätter på Hotel Mediteran Plava Laguna, Porec, 2 nätter på Hotel Dubrovnik, Zagreb.

Anmälan tidigast 19 november och senast 14 januari 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 personer och max 50.

Reseansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 645 8
roland.gyllenhammar@hotmail.se

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

TÅGRESA I EUROPA – intresseanmälan

Vi har hört från flera av våra medlemmar att det finns ett intresse för att åka på resa med tåg i Europa. Vår tanke är att ordna en resa någon gång under april–maj 2027. Resans längd bestämmer vi själva men den bör vara 10–14 dagar lång och vara i en eller flera mindre grupper.
Vi har kontakt med ett resebolag som specialiserat sig på tågresor i Europa. De har olika stommar som vi kan utgå ifrån, t ex den här resan:

https://www.tagcharter.se/rundresor/tyskland-floder,-blomsterprakt-och-charm-46849532

Vi kommer den 12 januari att hålla ett informationsmöte om upplägg, förutsättningar m m. Efter mötet kommer vi, om intresset är tillräckligt stort, att skapa grupp/grupper som sätter samman resa/resor.

Är du intresserad av att hänga med på en rundtur med tåg i Europa, anmäl dig till informationsmötet (som ***inte*** är bindande) ***senast den 17 december.***
Intresseanmälan till mötet finns på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

Reseansvarig: Peter Eriksson, cerbpeppe@gmail.com



MUSIK DALARNA

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


BUTIK BANKEN
Jul på Banken!
Från och med den 28 november till 19 december serverar vi vårt julbord på Två rum & kök. Dags att boka plats!
I år kommer vi fylla vår butik med juldelikatesser. Som skinka, lax, vår egen inlagda sill, gravad lax, patéer... Våra TAKE-AWAY-LUNCHER och HELGPÅSEN, dagsfärsk fisk & skaldjur, hängmörat kött och kockarnas goda såser väntar som vanligt på dig. Och passa på och slink in och ta något gott att äta & dricka.
Välkommen!
BUTIK BANKEN
Åsgatan 43, Falun.
Öppettider butikbanken.se

STUDIECIRKLAR, WORKSHOPS OCH KURSER

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

ANMÄLAN	Föranmälan krävs till alla studiecirklar och kurser. ***All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan*** via deras webbplats www.sv.se/spfseniorernafalun eller tel 023-222 46 eller e-post falun@sv.se. Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda; därför kan vissa cirklar/kurser behöva ställas in.
INTRESSE-ANMÄLAN	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.
PLATS	Om inget annat anges sker verksamheten i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).
DELTAGARAVGIFT	Eventuell deltagaravgift anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	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 47.

BIND DIN EGEN JULKRANS

Nyhet!

Häng med till Stabergs bergsmansgård för en mysig dag tillsammans med Lotta Örtendahl. Vi binder varsin julkrans av material från trädgården och naturen. Ta gärna med eget material om du vill. Du behöver inga förkunskaper, bara lusten att skapa något fint tillsammans med andra. Under dagen bjuds du på kaffe och smörgås.
Torsdag 26 november kl 11.00-15.00
Plats: Stabergs bergsmansgård, växthuset
Ledare: Lotta Örtendahl. Kostnad: 350 kr.

SKAPA I LERA

Workshop

Vi träffas under en heldag för att ägna oss åt att skapa i lera tillsammans.
Du får knåda i lera och skapa figurer i en terracottafärgad lera som är mjuk och skön att arbeta med. Ett tunt skikt av uppslammad vit lera penslas på godset medan det fortfarande är fuktigt. När konstverken torkat kommer de att brännas. Vi kommer inte att dreja.
Fredag 5 februari kl 9.00-16.00
Ledare: Lena Söderlund
Kostnad: 480 kr. I priset ingår lera (1-3 kg per person), glasyr, lån av redskap samt bränning.

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). Ledare: Viola Lundbäck.

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). Ledare: Lena Larsson.

SKRIVARGLÄDJE *Intresseanmälan*

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.
Vi planerar för tre träffar (varannan vecka).
Ledare: Joni Stam. Kostnad: 580 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

SAMTALSCIRKEL – LIVSMOD, LIVSGLÄDJE & LIVSMENING

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.
Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 träffar, varannan vecka). Start: 3 februari.
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 kurstiden. 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: 3 februari.
Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1650 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.

ANDRA STUDIECIRKLAR SOM PÅGÅR eller planeras att starta:
Jazzdans, Kreativ sömnad, Linedance, Tälja i trä, Förstå din hund, Promenad kvarter för kvarter samt bokcirklar.

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

Håll utkik i gruppmejl och på SPF Seniorerna Faluns webbplats för aktuellt utbud! Du når också kursutbudet direkt via Vuxenskolans webbplats 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 studiecirklar 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)

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 hjälperföretagoch privatpersoner

Telefon: 0760- 28 98 19
https://www teknikhjalp se/
E-post: info@teknikhjalp.se

350 kr/tim efter RUT-avdraget



Fullbemannat på expeditionen

Nu är sommarledigheten över och expeditionen är fullbemannad. Nu med två nya medlemmar och en ”halvny”.



Ulla Johansson har funnits med ett tag och hon är sammankallande i expeditionskommittén, Pernille Hallgren och Kerstin Assmundson är nya och Charlotta Rådman Frans den ”halvnya”, eftersom hon började så smått redan i våras.

Fullbemannat på expeditionen, från vänster Kerstin Assmundson, Charlotta Rådman Frans och Ulla Johansson, sittande Pernille Hallgren.

Nytt för i år är att expeditionen haft sommarstängt under juli, något som har fungerat bra och det har inte kommit några klagomål.

Nu är ”terminen” igång igen och de fyra har fullt upp när expeditionen är öppen – på tisdagar mellan klockan 12 och 14 och på torsdagar mellan klockan 10 och 12.

Man skulle kunna tänka sig att de inte har så mycket att göra under de här dagarna, nu när allt fler är datoriserade och man kan anmäla sig via internet, men det stämmer inte.

– När det är dags för anmälningar till möten eller resor är det allt annat än lugnt, säger Pernille Hallgren. Då ringer det och så kommer folk hit – och en del vill nog bara ha en pratstund. Och det är trevligt.

– Och det är trevligt för oss att arbeta här eftersom vi får inblick i de andra verksamheterna, säger Charlotta.

Ulla Johansson berättar att när något som man väntar sig ska bli väldigt populärt, och det bli högt tryck på biljettförsäljningen, då dubbelbemannar man expeditionen så att alla ska ha en chans att komma med.

Ett tag på försommaren var Ulla och Charlotta ensamma på expeditionen, men nu när de är fyra är expeditionen mindre sårbar.

– Ja, det är perfekt nu när ni kommit hit, säger Charlotta till de två nya.

Ulla har gjort en pärm där allt nytt förs in; vem som har hand om vad, vem som ska attestera vilken räkning och så vidare. Där kan de nya titta om de stöter på något nytt.

– Men vi blir nog proffs vi också så småningom, säger Kerstin.

Text och foto: Inger Söderlund

FRISKVÅRD

Motionslotteriet

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.

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

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

Du kan skriva ut motionskortet på SPF:s hemsida eller expeditionen. Anvisningar finns på kortet. Du ska ange en bokstav för vald aktivitet och datum för prestationen på kortet. Du får poäng beroende på vilken prestation du utfört. Alla medlemmar som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i lotteriet. Har du 40 poäng får du två lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till expeditionen under expeditionstid och hämta ett nytt kort eller också skriva ut det på vår webbplats.

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till SPF Seniorernas expedition, Åsgatan 37, 791 71 Falun, ***senast 6 april 2027***.
40 vinster delas ut i form av presentkort på ICA och Sverigelotter. Högsta vinsten är presentkort på 1000 kr!
Vinstlistan kommer att finnas på föreningens hemsida samt publiceras i Medlems-Nytt. Vinsterna kan hämtas på SPF Seniorernas expedition (öppettider se sidan 2).

Bordtennis

Bordtennisen pågår för fullt på regementsområdet, Soldatvägen 10, där vi hyr lokaler av Falu Bordtennisklubb. Vi har nu tillgång till spel på både ***måndagar och onsdagar kl 14-16.***
På onsdagar spelar vi tävlingar. Just nu pågår lagspel, till våren blir singelspel, dvs föreningsmästerskap i olika klasser. På måndagar är det fritt spel. Anmälan till höstens spel är nu tyvärr stängd.
Det kan ev finnas några platser kvar till våren 2027. Hör av dig till någon av undertecknade tidigast efter den 15 december 2026.
Kontaktpersoner: Dick Junholm, tel 076-297 86 63, och Ivan Vig, tel 073-075 67 66.

Boule

kan spelas av alla och är ett sällskapsspel med mycket social gemenskap. Boule passar lika bra för kvinnor som för män och är ett sätt att umgås. Klot finns att låna.
Välkommen till boulespel i Norslund, Vallavägen 16 på ***tisdagar! Samling senast kl 9.15.*** Spelet börjar 9.30. Utomhus från 1 maj till 30 september och inomhus efter 1 oktober (beroende på väder). Ta gärna med fika.
Kontaktperson: Keith Hawkins, tel 073-826 87 29

Boule är kul!! Kom och spela! Välkomna!

Bowling
Vi som bowlar håller till i Maserhallen i Borlänge. Vi har två starttider på ***fredagar: kl 10.00 och kl 11.30.*** Varje start kostar 55 kr.
Har du inte deltagit tidigare, kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 79 18, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Bowls
Genom samarbete med BK Milan finns möjligheter att spela Bowls 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.
För närvarande är möjligheterna begränsade att spela. Vi återkommer när läget förändrats. ***Kontaktperson:*** Erik Pontén, tel 070-150 84 94

Cykelturer ”Kul på hjul”
återkommer till våren när det blir cykelväder.

Dart
Vi fortsätter att spela Dart under hösten på ***måndagar varannan udda vecka i Wallmanssalen kl 14-16,*** dvs samma tider som spelgruppen. Speldagar framöver är 16 nov, 30 nov, 14 dec och ev 28 dec. Ingen föranmälan behövs. Om intresse finns genomförs en serietävling under hösten.
Omstart efter nyår blir ***måndag 11 januari*** med fortsättning varannan vecka.
Ledare och instruktör*:* Mikael Hartikainen, tel 070-301 27 09, eller e-post mikael.hartikainen59@gmail.com.

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***. Vi har ett tak på 130 personer, så höstterminen är för närvarande fullbokad.
Tyvärr disponerar vi bara ett omklädningsrum med dusch. Detta är tillgängligt för damer på onsdagar och för herrar på torsdagar.
Vårterminen 2027 ***startar 4 januari*** med slutdatum 10 juni.
OBS! Nyanmälan till våren kan ske tidigast 15 december kl 12 på SPF Seniorernas hemsida.
Kostnaden 2026 är 290 kr per termin oavsett hur många gånger du deltar.
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 10-11*** i Lugnets Sporthall, D-Hallen. En idrott som passar både kvinnor och män och som trots namnet ger både puls, balans och gemenskap. Fotbollen sker i samverkan med Korsnäs IF Fotboll.
Kontaktperson: Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50

Indoor Golf
Samarbetet med Samuelsdals GK forsätter. Spelformen är scramble. Spelet sker på ***onsdagar med start kl 10.*** Avgiften är 100 kr. För icke medlemmar tillkommer 50 kr i greenfee. ***Kontaktperson:*** Kent Karlsson, tel 070-779 57 79

Längdskidåkning eller långvandring alla ONSDAGAR i vinter

Långvandringarna har redan börjat; vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor.

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring fyra timmar och går 8–10 km, ibland över stock och sten i obanad terräng.

På skidutflykterna kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplats. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid/sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv. Blir det en fin vinter så kan vi sätta ihop ett eller t o m två lag på StafettVasan.

Vid skidutflykterna träffas vi ONSDAGAR kl 9.30, antingen på plats nära Falun, eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats.

För långvandringarna träffas vi ONSDAGAR kl 9.00. Vi träffas på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och campingen.

Inbjudan till varje veckas aktivitet kommer i föreningens gruppmejl, på webbplatsen och på FaceBook.

Program:

21 oktober: Ruptjärn och Tofta Brunn
28 oktober: Torsång
4 november: Olsbacka till Kapellgrund
11 november: Österå, Heden
18 november: Tuna Hästberg
25 november: Sörskog Faxberg
2 december: Spännande plats
9 december: Mörtsjöbo och Karlsbotjärn
16 december: Tomtevandring

Padel

Finns intresse för Padel? Man bör vara fyra för att spela dubbel. Har du ingen partner att spela med – ***kontakta*** Dick Junholm, tel 072-297 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 i gång med rörelse trots begränsningar eller bara koppla av är Senioryogan en träningsform som har djupgående effekter på både kropp och själ.
Plats: Britsarvsgårdens motionssal, Tegelvägen 1.

- Senioryoga på/med stol, torsdagar kl 14–15: Passar dig som tycker det är svårt att ta dig ner och upp från golvet.
- Senioryoga på matta, torsdagar kl 15.30 – ca 16.45: De flesta övningarna genomförs på yogamattan.

12 pass/grupp uppdelat på två ”omgångar” – gäller både stol- och mattyogan:
Omgång 1: 4 februari – 18 mars (7 pass). Kostnad 630 kr.
Omgång 2: 1 april – 29 april (5 pass). Kostnad 450 kr.

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

Frågor: Tel 070-654 10 32 – eller mejl.

OBS! Anmälan direkt till irene@sturve.se

Sitt- och seniorgympa

Sker på ***måndagar*** på Britsarvsgården. Datum 2026: 30 november samt 7 och 14 december. Nästa termin startar 11 januari. Avgift 2027: 350 kr/termin.
Kl 10.00-10.55 Sittgympa. Vi tränar sittande på stol samt lite stående med steg och balansträning med stolen vid vår sida.
Kl 11.00-12.00 Seniorgympa. Här tränar vi stående med steg och balans, några av styrkeövningarna utförs på golvet.
I båda grupperna tränar vi kondition, styrka, rörlighet, balans och koordination.
Ledare: Barbro Nilsson, tel 076-301 77 74, barbro.nilsson@bahnhof.se

Skridsko

Dala Active Skaters erbjuder möjlighet till träning inomhus och skridskoåkning utomhus för medlemmar i SPF. Intresserade kan ***kontakta*** Rolf Hartings via e post ordforande@activeskaters.se för mer information.

Tennis

Tennissäsongen inomhus fortsätter under hösten och våren. 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, 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 till ett förmånligt pris**.** 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 vårterminen 2027 pågår vattengympan i 12 veckor.
Du som redan går på ett pass under hösten 2026 behöver inte anmäla dig på nytt, platsen gäller även våren 2027.
Har du ingen plats men vill börja med vattengympa – gå in på www.spfseniorerna.se/falun under Friskvård-Vattengympa. Välj ”Klicka här” så kommer du till anmälningsformuläret. Där ser du om det finns någon ledig plats.

Vi håller till i Rehabbassängen i Lugnets simhall och går igenom hela kroppen med rörelser till glad musik i det varma vattnet. Max 22 deltagare per grupp.
Medlemskap i SPF Seniorerna Falun krävs.
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 19.45 – 20.30
	måndag 09.00 – 09.45	fredag 09.00 – 09.45
	måndag 19.00 – 19.45	

Måndagsgruppernas pass börjar 11 januari och sista passet är 3 maj.
Fredagsgruppens pass börjar 15 januari och sista passet är 30 april.
OBS! Uppehåll under Skid-VM och påskens helgdagar.

Mer info om datum och tider mejlas ut av resp ledare före starten i januari.
Kontaktperson: Anna-Kari Rynoson, 070-375 49 45, akrynoson@icloud.com

Volleyboll

Volleyboll pågår under hösten och vintern i Sporthallen på Lugnet.
Kontakta Rigmor Kierkegaard, tel 072-747 64 69, om du vill veta mera.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2026

1 Inger Larsson
2 Birgitta Johansson
3 Alf Andersson
4 Carl-Göran Bergström
5 Ulf Lundquist
6 Anneli Tibblin
7 Elisabet Danielsson
8 Jan Berglund
9 Britta Udd
10 Per Nilson
11 Ulla Proos
12 Inger Åberg
13 Hans Eriksson
14 Sven-Erik Strömer
15 Dick Junholm
16 Kerstin Wangel
17 Ulf Proos
18 Bo Fagerlund
19 Marie Wredelius
20 Kurt Nilsson
21 Britta Haag
22 Lars Lundberg
23 Kaisa Rothoff
24 Sonia Edberg
25 Eva Andersson
26 Ulf Löfgren
27 Kenneth Vipp
28 Gun Klingström Jansson
29 Gunvor Ragnelind
30 Pernille Hallgren
31 Sven Hillner
32 Hanne Hedin
33 Birgitta Morell
34 Lennart Nordström
35 Björn Lindén
36 Ingela Asp
37 Christin Gustafsson
38 Inga-Maj Edström
39 Monica Kindåker
40 Inger Gyllner

Sista cykelturen för i år

Varpan startade vi med i våras och avslutade vi säsongen med den 7 oktober. Varpan bjöd på spegelblankt vatten och solsken. Vi var 13 som var sugna på en cykeltur runt sjön. *Bernt Johansson*

Cykelsäsongen är nu över och startar till våren igen. Till dess träffas vi en gång i månaden på någon restaurang och umgås. Ny ansvarig för cykelgruppen har i dagsläget inte fastställts. *Sonia Hedberg*

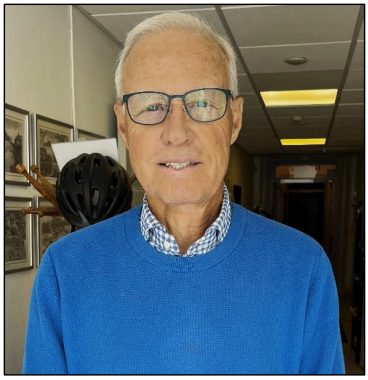
Läs om höstens alla cykelturer på www.spfseniorerna.se/falun.



Hallå där, Dick Junholm!

1. Hallå där Dick Junholm, du har ju tagit över rollen som sammankallande i friskvårdskommittén, vem är du?

Jag kommer ursprungligen från Frösön i Östersund, men har bott i Falun sedan i början av 1980-talet. Jag är utbildad samhällsvetare och har jobbat nästan hela mitt yrkesverksamma liv som personalchef och senare som konsult, både i offentlig verksamhet men också privat. Under många år var jag personalchef i Falu kommun.



Privat är jag är gift med Hanne Hedin, som är sammankallande i program- och festkommittén för SPF Seniorerna i Falun. Vi gillar att resa och har spelat golf i många länder. Jag har en bonusdotter i Uppsala och en dotter som bor i Hamburg. Vi har två barnbarn.
Vi har fritidshus i norra Bohuslän, där vi tillbringar större delen av sommarhalvåret. Min egen friskvård handlar om golf, padel, tennis, bordtennis och gym. Tyvärr allt mindre skidåkning och långfärdsskridsko nuförtiden.

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

Jag har varit med i friskvårdskommittén sedan 2022. Jag tycker som många andra att friskvård är viktigt. SPF har verkligen en uppgift att hjälpa till att ordna olika aktiviteter, så att var och en i föreningen kan hitta någon form av motion som passar. Idag har vi drygt 20-talet olika friskvårdsaktiviteter som bedrivs i föreningens regi.
Vi har en friskvårdskommitté, som samordnar de olika aktiviteterna som bedrivs, men viktigast av allt är de kontaktpersoner och ledare som organiserar och gör det möjligt för våra medlemmar att hålla igång. För närvarande är det drygt 30-talet personer!
Idag deltar cirka 600 personer (ca 20 procent av föreningens medlemmar) regelbundet i någon eller några av dessa verksamheter. Sedan tillkommer förstås alla de som motionerar på egen hand.
För framtiden hoppas jag kunna bidra till en höjd livskvalitet, förbättrat hälsotillstånd och ökad gemenskap för föreningens medlemmar.

Inger Söderlund ställde frågorna

Tio SPF:are drog till Örebro

Tio gladlynta SPF:are drog till Örebro för att försvara Faluns färger i förbundsmästerskapet i bowling 30/9-1/10.
Några framskjutna placeringar blev det tyvärr inte den här gången. Men vi bar huvudet högt – nästan lika högt som den kända svampen i Örebro. Istället gladdes vi över fina strikeslag (borde faktiskt varit flera) och en härlig stämning.
Ett kul äventyr för oss som gillar att fälla käglor och inte gnäller vi så mycket om någon står kvar. Vi blickar framåt och låter ingen svamp skymma sikten. Istället gladdes vi över fina strikeslag (borde faktiskt varit flera) och en härlig stämning.

Kent Malmström



Fr v: Joel Carlsson, Bo Fagerlund, Kent Malmström, Rune Wester, Britt-Marie Carlsson, Wiliam Björklund, Ulla Norin och Calle Bergström. Saknas på bilden: Bo Persson och Göran Sahlin. De deltog 30/9 men ej 1/10.

SPF-mästerskapet i golf



kunde i år genomföras efter ett års paus, nu med god uppslutning av damer och herrar från olika golfklubbar. Tävlingen spelades på Samuelsdals GK den 14 augusti i fint väder och inget regn med en temperatur kring 20 gr. Banan var i toppenskick vad gäller greener och fairways.
Tävlingsledningen, Hanne Hedin och Inger Larshans samt Dick Junholm (som befann sig i periferin), hälsade välkommen samt delade ut ett PM där alla förutsättningar för tävlingen framkom. 29 deltagare startade löpande från hål 1 och fullföljde alla 18 hål på banans par 63.



Tävlingen spelades i år med en A-klass och en B-klass med både damer och herrar. Bäst i A-klassen blev *Bo Andersson* med 59 slag netto. Tvåa kom *Björn Karlsson* med 60 slag netto och trea *Leif Ericson* med 60 slag netto men med ett högre hcp.
Bäst i B-klassen blev *Kerstin Nyström* med 57 slag netto. Tvåa kom *Arne Lindgren* med 58 slag och trea *Agneta Sommar-Sand* med 59 slag netto.
Närmast hål vanns av *Hanne Hedin* med 9,03 m kvar till hålkant och *Arne Lindgren* med 1,94 m. Prisutdelningen förrättades av Hanne Hedin och Inger Larshans.

Inger Larshans

Höstens skogsvandringar

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



Vandringarna har gått till Svärdsjö gruva, i Källviksskogens naturreservat, till berget Väster i Boda i Svärdsjö och vid Lövberget och Stångtjärn.

Höstens sista skogsvandring utgick från Sundborns idrottsplats i fint soligt höstväder och höstfärger. Via stigar genom den fina skogen gick man en slinga och kom in i Sundbornsbyn och ner till sjön Toftan där man fikade. 30 nöjda vandrare och två hundar avverkade 5,5 km.

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



Långvandringarna har startat

En vandring började i Kårtäkt, längs efter vägen mellan Falun och Svärdsjö. Första stoppet var vid Tofta Brunn, som ligger vackert vid Hedkarlsjön.

Tofta Brunn byggdes som brunnshotell i mitten av 1800-talet av Sundborns store filantrop Anders Carlborgson. Han var sjuklig och behövde det för egen del, i stället för att hyra in sig på andra brunnar. Tofta brunn blev barnkoloni för Stockholmsbarn från 1933 till 1955. Vandringen fortsatte genom skog, förbi bondgårdar och genom kohagar fram till sjön Toftan.

Där uppe hade frivilliga i Rupstjärn gjort i ordning en rastplats med bord och eldplats, som avslutning på en uppmärkt stig från byn.

På tillbakavägen passerade vi skolhuset i Rupstjärn, som Carlborgson byggde runt 1880. Vi stannade också vid avrättningsplatsen på den gamla sockengränsen mellan Sundborn och Svärdsjö. Sockengränsen flyttades 1873, så att Rupstjärn hamnade i Sundborn i st f Svärdsjö. Jag kan tänka mig att filantropen Carlborgson kan ha varit en av orsakerna?

Vi var 24 vandrare denna dag, som gick 10 km på 3,5 h. Många har varit med länge, men det har tillkommit yngre och den här dagen var det åtminstone två, som var med för första gången.

Mats Hiertner

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 Seniorernas representanter:***
Britsarvet:	Anette Sahlin, 072-737 4499, ullaanette.sahlin@gmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Elisabet Lundberg Liss, 076-7950708, elisabetlundberg@hotmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com och Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com Meta Svedberg, 070-284 6118, meta_svedberg@hotmail.com
Falu Vårdcentral:	Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling-@outlook.com och Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com
Kvarnporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com

Aktuellt från Patientråden

Britsarvets Vårdcentral (19 augusti 2026)

Britsarvets patientråd sammanträdde den 19 augusti på Britsarvets vårdcentral. Kjell Persson meddelade att han lämnar ordförandeuppdraget av hälsoskäl. Rådet ställde sig enhälligt bakom förslaget att avdelningschef Nils-Olov Hedman tar över som ordförande.

Vårdcentralen rapporterade att sommaren fungerat bra trots sjukskrivningar, att fler sjuksköterskor är på väg in och att två ST-läkare finns i tjänst. Vaccination mot covid-19 och influensa startar den 2 november, och även pneumokockvaccination erbjuds. Rådet informerades också om Anhörigdagen den 6 oktober och uppmärksammandet av Suicidpreventionsdagen den 10 oktober. Ett studiebesök i Falu kommuns visningslägenhet på Sturegatan föreslogs till nästa möte, som hålls 25 november.

Norslunds Vårdcentral (2 september 2026)

Norslunds patientråd sammanträdde den 2 september 2026. Gästföreläsaren Maria Brodén informerade om suicidprevention samt om Suicidpreventiva dagen på Stora torget den 10 september. Hon berättade även om Seniorguiden, evenemanget ”Speeddejta en förening” och ett nytt trygghetsboende som planeras öppna på Lustigknopp i början av 2027.

Vårdcentralen har fått en ny distriktsläkare, Sara Norman. Inför höstens vaccinationer kommer patienterna att få information och själva boka tid, i stället för att få en kallelse med en färdig tid.

Ett förslag togs upp om att man vid nästa möte ska diskutera tillgänglighet, digital kunskap, äldresjuksköterska, äldreteam och om patientrådet är viktigt. Övriga tänkbara programpunkter är sjukresesystemet (Dalatrafik Ellinor Holmberg), äldresjuksköterska, mobila teamet och hur samarbetar kommun och region. Nästa möte 2 dec.

Grycksbo Vårdcentral (17 september 2026)

Grycksbos patientråd sammanträdde den 17 september. Vårdcentralen informerade om höstens vaccinationsinsatser. Vaccination mot influensa, covid-19 och pneumokocker erbjuds enligt Region Dalarnas rekommendationer, och alla behöver själva boka sin vaccinationstid. Alla som är 75 år och äldre, kommer att få hem information om detta i brevlådan.

Från kommunens omsorgsförvaltning rapporterades om nya träffpunkter, anhörigstöd och en ny anhörigutbildning inom demens.

Inom äldreomsorgen presenterades flera utvecklingsinsatser. På både Skoghem och Örjesbogården införs ny trygghetsskapande teknik med sensorlarm. Örjesbogården genomför även omfattande förbättringar av boendet samt satsningar på kompetens-utveckling, HLR-utbildning och individuella bemötandeplaner för personer med demens.

Hemtjänsten informerade om att verksamheten i Sågmyra organisatoriskt flyttas till Grycksbo för en bättre resursfördelning. Samtidigt pågår satsningar på språkutveckling och demenskompetens bland personalen.

Föreningarna PRO och SPF redovisade höstens aktivitetsprogram med bland annat motion, friluftsdagar, sociala träffar och resor för att motverka ensamhet bland äldre.

Bergsgården informerade om pågående VA-arbeten samt arbetet med hjärtstartare som ska vara tillgängliga för allmänheten.

Nästa möte 26 november.

Thomas Isaksson

Fallförebyggande träning

Judo4Balance

Svenska Judoförbundet har tagit fram ett särskilt falltränings-program 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.



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	*Tel:*	*Ersättare:*	*Tel:*
Kenth Nauclér, 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 8 oktober. Förutom sedvanlig information från kommunalrådet och pensionärsorganisationerna behandlades följande ämnen:

Framtidens boende – information och gruppdiskussion

Lars Gustafsson, exploateringsingenjör, och Christer Johansson, utvecklingsstrateg, på miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen informerar om Falu kommuns demografi och boendeplanering. Kommunala pensionärsrådet diskuterar i tre grupper vad man behöver för hjälp och stöd från kommunen för att planera och genomföra en förändring av sin boendesituation. Ett omfattande underlag kom fram i grupparbetena. Kommunen kan bland annat spela en större roll genom att påverka bostadsutbudet, förbättra informationen och skapa bättre förutsättningar för flytt och fler attraktiva alternativ, särskilt för äldre som bor kvar i småhus, samt skapa fler mötesplatser och sociala sammanhang. Det som framkommit vid dagens möte kommer att användas som underlag vid förberedelser av den konferens som omsorgsförvaltningen planerar att genomföra på temat framtidens boende i mars 2027.

Information om nyetablering av Dalregementet i Falun

Leif Andersson, major och planerings- och samverkansofficer, och Ludwig Gustavsson, korpral, informerar om Dalregementet och dess verksamhet.

Seniorguiden innehåller råd och tips om olika tjänster som kan bidra till att de som är seniorer kan ha ett gott liv.

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

En stark berättelse

Medlemsmötet i SPF Seniorerna Falun den 10 september blev ett känslosamt inslag i den internationella suicidpreventionsdagen som uppmärksammades på olika sätt över hela världen.



Janne Hefflers och Gun-Marie Edvardssons berättelser gjorde ett starkt intryck!

Janne Heffler och Gun-Marie Edvardsson från Gävle berättade om sitt sätt att arbeta mot självmord men också om sina personliga erfarenheter av psykisk hälsa och ohälsa.

”Dina mörka tankar kan ta överhand. De växer av sig själva och börjar dominera hela din vardag, dina nätter. Någonstans i hjärnan förstår du att tankarna är överdrivna och destruktiva. Men du rår inte på dem med ditt förnuft. Du är ensam. Ingen lyssnar när du försöker öppna dig. Du förs mot en punkt där du tycker att du är till besvär. Andra har det bättre utan dig. Det finns bara ett sätt att bli av med den ständigt närvarande känslan av meningslöshet. Det är inte ett val – det är en nödvändighet…”

Hefflers mycket personliga och modiga berättelse om hur han drevs mot den kalla natten då han kraftigt onykter lade sig att sova i snön var gripande.

Gun-Marie är en av ”Hjärnkollambassadörerna”. Hon berättade om sitt arbete som samtalsledare och om sitt engagemang för ”Hjärnkoll” – ett riksförbund där man med hjälp av personliga erfarenheter arbetar för att motverka fördomar och sprida kunskap om psykisk ohälsa.

Det är tydligt att mycket av det som görs i SPF Seniorerna Falun kan ses som insatser mot ohälsa och suicid. Gemenskap, aktiviteter och vänskapliga samtal motverkar de mörka tankarna och ger perspektiv, alternativ och ett bättre liv.

Text och foto: Hans Kinell

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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

pixolo

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

Intressant utfrågning av lokalpolitiker

Vår utfrågning av lokalpolitiker inför valet i september lockade ledande företrädare för de flesta partierna torsdagen den 27 augusti – och en riktigt stor publik av medlemmar.



– Den framtida äldreomsorgen, det är temat för dagen, inledde vår ordförande Anders Sätterberg eftermiddagens utfrågning.
– Vi har sett att det finns utmaningar inför framtiden. Nu är syftet att frågan om de äldres framtid ska prioriteras här i kommunen.

De som var där: Fr v Anders Bältsjö, Anders Lindh, utfrågaren Kenth Nauclér, Diyar Cicek, Peter Sjölund, Jenny Norén och Svante Parsjö Tegnér.

Kenth Nauclér som är SPF Seniorerna Faluns sammankallande i det kommunala pensionärsrådet, KPR, hade förberett statistik och frågor till politikerna, som var Anders Bältsjö (MP), Anders Lindh (M), Peter Sjölund (KD), Jenny Norén (C), Svante Parsjö Tegnér (L) och Diyar Cicek (S). Däremot ställde varken representanter för V eller SD upp.

Den stora frågan är demografin, och det faktum att vi äldre blir fler och de yngre färre. De som är mer än 80 år gamla väntas vara 32 procent fler 2033 än 2024, medan barn upp till 19 år väntas vara åtta procent färre. Och de i arbetsför ålder bara 1 procent fler. Är kommunen rustad för det, frågade Kenth Nauclér.

– Ja, vi jobbar för fullt med detta, svarade Anders Lindh, och fick medhåll av Diyar Cicek som påpekade att det byggs flera nya äldreboenden just nu.

Ja, äldreboenden med 240 nya platser är på väg. Men samtidigt läggs äldre boenden ner, så nettot blir 16 nya platser, vilket Jenny Norén påpekade.

Samtidigt visar Kenth Nauclérs siffror, som han hämtat från Falu kommuns planprogram från 2023, att det finns behov av omkring 180 nya lägenheter inom vård- och omsorgsboende fram till 2032. Och dessutom behövs ytterligare omkring 40 lägenheter om kommunen ska styra om från hemtjänst – som är väldigt arbets-kraftsintensivt – till mer vård- och omsorgsboende.

Kommunens driftbudget för omsorgsverksamheten fram till 2029 täcker inte behovet. För riket som helhet behöver 60 miljarder kronor tillföras äldreomsorgen.
Hur lösa det problemet?
– Vi måste prioritera, flytta pengar från förskola till äldreomsorg, sade Anders Lindh. Det blir tuffa prioriteringar.
– Vi måste öka skatterna genom att få fler företag att etablera sig här, så att tillväxten ökar, sade Diyar Cicek. Men vi ska inte höja skatterna.
– Och så måste statsbidragen indexeras. (Höjas i takt med inflationen och faktiska kostnadsökningar.)

Kenth Nauclérs statistik visar att den arbetsföra befolkningen, de mellan 20 och 64 år, beräknas öka med 1 procent, eller 350 personer fram till 2032. Och konkurrensen om dem blir hård. Vem ska ta hand om oss äldre?

– Vi måste dels se till att värva nya medarbetare till vård och omsorgen samtidigt som vi måste behålla de vi redan har. Och redan i högstadiet gå ut och prata om hur viktigt och bra det är att arbeta i vården, sade Diyar Cicek.

Utbildning till undersköterska pågår redan nu på flera håll i kommunen, dels i två gymnasier och dels inom Komvux och inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioner, berättade Anders Lindh.

Också Högskolan Dalarna arbetar med hälsa och välfärd påpekade Peter Sjölund.
– Vi vill att kommunen tillsammans med högskolan, efter en kartläggning, ska utforma en utbildning som gör en yrkeskarriär för undersköterskor.

Kanske går det också att slussa personal från förskolorna till äldreomsorgen när förskolorna minskar i antal, funderade Svante Parsjö Tegner.

Men idag råder valfrihet i skolorna, eleverna får välja vilka linjer de vill studera på.
– Vi måste uppmuntra eleverna att välja rätt program, och då måste vuxna vägleda dem, sade Diyar Cicek.
– För vi kan inte utbilda till arbetslöshet, sade Svante Parsjö Tegner, som är lärare.
– Och vi måste skapa utbildning för de som vill utbilda sig senare i livet, sade Anders Bältsjö.

Text och foto: Inger Söderlund



Festligt och fullsatt på 60+mässan

Två fullspäckade dagar bjöd årets 60+ mässa på den 23 och 24 september.

Till SPF Seniorernas monter, där distriktets föreningar informerade och lockade till medlemskap under de två dagarna, strömmade många intresserade. Hela 45 personer skrev också upp sig för medlemskap.



Allra flest lockade dock Siw Malmkvist på onsdagen där hon intervjuades från scenen.

Onsdagens program bjöd för övrigt bland annat på modevisning, information om vaccinering för äldre och information om Falu kommuns träffpunkter.

Tony Irving besökte SPF Seniorernas monter, här med Falu-föreningens ordförande Anders Sätterberg.

Modevisningen återkom under torsdagen, men dagens höjdpunkt måste ha varit linedancen med Tony Irving, känd som huvuddomare i Let's Dance. Han lockade upp en stor skara intresserade på golvet och lärde ut dansens grunder, på ett alldeles charmerande sätt. Senare på dagen föreläste han också om livsglädje, hälsa och rörelse. Och dessförinnan hann han med en rad "selfies" med glada besökare.

Text och foto: Inger Söderlund

Öppet hus

Söndagen den 4 oktober slog vi upp dörrarna till Wallmanssalen för att välkomna alla som är nyfikna på SPF Seniorerna Falun.



Nya medlemmar i samtal med representanter för våra olika kommittéer.

Det kom inte jättemånga men de som kom var alla intresserade av att bli medlemmar.
Så tillsammans med de som blev medlemmar på 60+ mässan strax dessförinnan, kan vi nu räkna in 36 nya medlemmar. Medlemsantalet ligger nu på strax under 2 900 medlemmar per den sista oktober.

Text och foto: Inger Söderlund



Gata för gata i Falun

Vem bodde på Jungfruvägen 87 A några år på 1970-talet? Jo, prins Daniel (Westling)! På Rödfärgsvägen 17 då? Bempa och Nanen Ericsson förstås! På Sturegatan 47? Jo, där växte skådespelaren Folke Sundkvist upp – han som spelade mot Ulla Jacobsson i *Hon dansade en sommar*.

Bokens författare berättar

Man får veta mer om man läser böckerna *Gata för gata* i Falun. De är skrivna av barndomskamraterna Thomas Wahlman, Ola Englund och Hans-Erik Rehnstam. På medlemsmötet i SPF Seniorerna Falun den 8 oktober berättade de om sitt arbete med att hitta historierna om kända Falubor, anonyma men spännande adresser och uppmärksammade händelser i staden.

Text och foto: Hans Kinell

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

KGK:are på studiebesök

Känner ni till Rosenlöfs Tryckerimuseum? Inte! Det är ett stycke industrihistoria i Kungsgården på vägen mot Sandviken.
Vi i KGK 1 besökte museet för några veckor sedan och fick en kunnig guidning av Elsie-Maria Persson och Kjell Andersson. Kjell visste vad han talade om, började som lärling på tryckeriet när han fyllt 14 år.
Tryckeriet startade 1890, storhetstiden under 1920- och 30-talen, men med mindre volymer och sämre lönsamhet blev det konkurs 1974. Allt finns bevarat med hand- och sättmaskiner, tryckpressar av olika slag och ett välbevarat bokbinderi. Ja, man får känslan av att siste man låste dörren på fredagskvällen och att tryckarna skulle återvända till jobbet på måndag morgon.



Imponerande tryckpress

Tryckeriet var ett så kallat accidenstryckeri som specialiserar sig tillfälliga, mindre eller kortvariga produkter. Tryckarna kunde verkligen vara kreativa, här behövdes ingen designavdelning! Det kunde man se inte minst vid snygg utformningen av aktiebrev.

Ett trevligt och lärorikt studiebesök.

Text och foto: Erland Jacobson

Boka in ett gratis hembesök!





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

Richard Notenboom

SOFT OFFICE
markiser & gardiner

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

WWW.SOFT-OFFICE.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)

Vokalensemble lockade medlemmar

Omkring 100 medlemmar hade strömmat till Ernst Rolfgården tisdagen den 18 augusti för att lyssna på Hinsnorets Vokalensemble. Det var höstupptakt för våra medlemsmöten och en väldigt trevlig sådan.



Hinsnorets vokalensemble består av grannar och vänner och kommer som namnet säger från Hinsnoret. De sjunger under ledning av Anders Ström, som arrangerat, och nu ackompanjerade och dirigerade.

Carl-Owe Carlsson, som var med när Ernst Rolfs födelsehem, Ernst Rolfgården, räddades till eftervärlden, berättade om just det. Han avslutade med att sjunga en sång av Ernst Rolf, från hans tid som bondkomiker och som handlade om Dalregementets flytt från Rommehedslägret hit till Falun.

Solen sken, ett partytält som var uppsatt behövde inte gripa in mot regn, och vi hade ett par väldigt trevliga timmar. *Text och foto:Inger Söderlund*

Barbershopsång lyfte pubafton



Kommer du ihåg låten *16 tons* från 1955? Den som Tennessee Ernie Ford sjunger om gruvarbetaren som skyfflar sexton ton om dagen men ändå bara blir skyldig i bolagets affär. Den låten och flera andra sjöng Falu Miner Chords på SPF Seniorerna Faluns pubafton den 24 september. Kören är ett välkänt inslag i Faluns musikliv. Kören sjöng några sånger vid två tillfällen men det fanns också tid för prat och lite mat. Konceptet har blivit uppskattat och återkommer några gånger per år.

Körens ledord är *Fyrstämt, finstämt och festligt!* Och det blev det verkligen!

Hans Kinell

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

Strålande konsert



De bjöd på en strålande konsert. Fr v Elisabeth Lagergren, Hannah Enlöf och Marika Erlandsson.

I mars fick de kasta in handduken på grund av sjukdom. Måndagen den 12 oktober stod de på scenen på Gamla Elverket och bjöd oss på en strålande konsert.
De är Hannah Enlöf på gitarr och sång, också ena halvan i musikduon Good Harvest, Elisabeth Lagergren, fiol och sång, och Marika Erlandsson, cello och sång. De två senare till vardags i Dalasinfoniettan.

Konserten hette ”Minnen och musik som väcker känslor” och den var anpassad efter oss, vi som växte upp med The Beatles och kan sjunga med i alla Simon and Garfunkel-låtar. Musikerna är också anlitade av Region Dalarna att ge den här konserten på servicehus och äldreboenden runt om i Dalarna. Så många runt om i länet har redan blivit förtjusta över musiken och i musikerna, eller kommer att bli, för de ska ut en omgång till i vår, en kommun i taget.

Text och foto: Inger Söderlund

Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Fjarill – en mycket musikalisk duo

Lördagen den 12 september kunde både medlemmar i SPF Seniorerna Falun och andra intresserade lyssna till duon Fjarill i Nybrokyrkans lokaler. Fjarill står för Aino Löwenmark (född Fröstad) från Falun och Hanmari Spiegel från Pretoria i Sydafrika.
I vanliga fall är duon främst verksamma i Tyskland där de under tjugo års tid gjort konserter, uppträdanden, skivor och andra inspelningar.



Fjarill har ett tonspråk som blandar musik från Norden och Sydafrika. Det finns inslag från lyriken och folkmusiken och även från poesin och den

klassiska repertoaren. De har gjort egna tonsättningar och kompositioner och uppträder professionellt och med pondus.

Det märktes att Aino var ”på hemmaplan”. Hon sade: ”Det är så kul att se så många ansikten jag känner igen!” Och många i publiken har följt Aino sedan hon var i skolåldern. Tack vare hennes goda publikkontakt blev det till och med en tendens till allsång!

Fjarill fick varma applåder efter ett finstämt avslutningsnummer. Det är kanske de afrikanska inslagen som är deras speciella signum. Men det är lätt att förstå att de når framgångar med sina musikaliska förmågor och sitt trevliga sätt på scen.

Text och foto: Hans Kinell

Trevligt med harpa och te

Trots att det var en solig höstsöndag hade omkring 70 medlemmar sökt sig inomhus till Wallmanssalen för att lyssna på musik på harpa och dricka afternoon tea den 18 oktober.

Tre elever från Kulturskolan kom tillsammans med sin lärare Clara Heinemann och spelade på sina harpor. Det var premiär för Emma Rando Bergman som spelat i fyra år, My Friberg och Hilda Winnberg som spelat i ett år vardera, att spela för en så stor publik.



Närmast kameran Hilda Winnberg, sedan Clara Heinemann, My Friberg (skymd) och Emma Rando Bergman.

Det här är mindre harpor än de som används av orkestrar, berättade Clara Heinemann. Och harporna får eleverna hyra av Kulturskolan.

– Jag har alltid velat spela harpa, berättade Emma Rando Bergman, och fick stå i kö för att kunna göra det.

Kulturskolan har fyra av den här mindre typen av harpor, och just nu fyra elever som spelar harpa, så om någon mer vill spela är det köande som gäller.

Vi fick bland annat höra *Streets of Dublin*, musik ur filmen *Amelie från Montmartre*, och en walesisk folkmusiklåt. Allt under varsam ledning av Clara Heinemann, som är frilansande harpist och förutom att vara lärare på Kulturskolan också spelar harpa i Dalasinfoniettan.

Text och foto: Inger Söderlund

Gunilla bryter de äldres ensamhet med kaffe och gemenskap

Gratistidningen ”Lokalt i” hade vecka 42 en artikel och intervju med Gunilla Barkar.

På www.spfseniorerna.se/falun under Referat finns en länk till artikeln.

Kul i Gävle

Gävle konserthus var fullsatt när ensemblen från Vallarna i Falkenberg äntrade scenen den 25 oktober.

Alla såg med förväntan fram emot ett par jätteroliga timmar.



Gästerna har anlänt till badhotellet, fr v Annika Andersson, Jojje Jönsson som brevbärare och piccolo och Mikael Riesebeck som äkta man.

Foto pressbild: Bosse Håkansson

Ingen blev nog besviken, det här är ett proffsigt gäng som behärskar buskisen perfekt. Och skratta fick vi.

Vi var omkring 30 SPF-medlemmar som kom i buss från Falun och efter en påfyllning av kaffe med tilltugg, anlände till konserthuset och eftermiddagens föreställning.

Vallarna fyller 30 år i år så föreställningen *Saltstänk och smuggelsprit* är en jubileumsföreställning. Efter sommarens föreställningar i Falkenberg är man nu ute på turné i landet.

Handlingen är i korthet att på ett nedgånget badhotell ska sprit smugglas för att rädda ekonomin och en begravning hållas. Två händelser som inte ska kollidera, men som gör det – förstås.

Det springs i dörrar, det sker förväxlingar, telefonen ringer, kärlek uppstår och det är allmänt kaos innan det förstås reder upp sig på slutet.

För den som följt Vallarnas föreställningar på TV finns flera kända ansikten med. Brevbäraren Dag-Otto, spelad av Jojje Jönsson som här också får vara piccolo, möts av jubel vid sin entré. Annika Andersson, som skrivit föreställningen tillsammans med Pär Nymark, spelar här fru till Mikael Riesebecks obegripligt pladdrande man. Mikael Riesebeck dubblerar och spelar också pastor med långt skägg, svart rock, stor hatt – och narkolepsi, vilket innebär att han somnar titt och tätt. Bytena mellan rollfigurerna går blixtsnabbt och det är svårt att förstå hur det går till. Men roligt är det.

Övriga skådespelare bidrar förstås till det roliga kaoset, bland dem Ewa Roos som änka i praktfull svart hatt och tjusig klänning, Daniel Träff som stilig spritsmugglare och friare till dottern Alfrida, spelad av Jeanette Capocci.

Efter föreställningen kördes vi i bussen tillbaka hem igen, lugnt och skönt. Det här gör vi gärna om.

Inger Söderlund



Besök på Alfred Nobels Museum

Den 7 oktober tillkännagavs vilka som får Alfred Nobels Kemipris år 2026. Samma dag åkte vi, 41 SPF:are från Falun, till Nobels Museum utanför Karlskoga, Björkborns herrgård. Där träffade vi Alfred Nobel personligen och fick höra honom berätta om sitt fantastiskt kreativa och framgångsrika liv, som tidigt påverkades av pappans konkurs, flytten och livet i St Petersburg samt hans yngste brors död i samband med ett experiment i Stockholm.

När Alfred dog efterlämnade han 33 miljoner kronor (i dagens penningvärde cirka 2 miljarder kronor) och 93 industrier i 20 länder. Han stod också för 30% av alla patent i Sverige. Av de 33 miljoner kronorna testamenterade han 31 miljoner till bildandet av Nobelstiftelsen och utdelningen av priser inom områdena fysik, kemi, fysiologi/medicin, litteratur och fred.

Vi fick också träffa Ragnar Sohlman in person. I egenskap av testamentsexekutor förverkligade han Alfred Nobels vilja och var ansvarig för att Nobelstiftelsen bildades, trots visst motstånd från släktingar och myndigheterna (Svenska Vetenskapsakademien, Karolinska Institutet och Svenska Akademien), som Alfred utsett skulle ansvara för utnämningen av pristagarna. Tänk om Ragnar Sohlman inte lyckats förverkliga Alfreds vilja!!

Elsie Karlsson, ansvarig reseledare och berättare

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



Vi fixar RUT & ROT-avdraget

Vi gör din vardag enklare!

Vi hjälper er med:

- Trädgård
- Städning
- Äldreomsorg
- och mycket mer

Veterankraft Dalarna

dalarna@veterankraft.se / 023-38 83 500

veterankraft

PART OF KEYTO GROUP

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.

HEMLIG RESA
med historiska och litterära möten längs vägen

När vi väl valt riktning, blev det gott om ”medresenärer”. Först träffade vi de utforskande studenterna sommaren 1734 med uppdraget att se Dalarna och dess näringar, människor, seder och bruk.

För ”kungshästarna” 1856 var transporten med sarkofagen från Älvdalen en tung och utmanande färd, som kunde ha slutat illa i Rättvik med risk för brokollaps i bister vinterkyla.

Selma Lagerlöf lät Nils Holgersson ge oss en beskrivning av valborgsmässoafton vid Siljan, och Karlfeldts Elie himmelsfärd gav vy från högre höjd. Hotelldrottning Vilhelmina Skogh skymtade också liksom systrarna Långbers i sin vackra Tällbergsboning, där vi avnjöt förmiddagskaffet.

Färden gick vidare till Leksand med lite sightseeing och kommentarer, bl a om Hildasholm, Axel Munthes morgongåva till sin engelska hustru.

Men målet var Leksands folkhögskola. Skolans rektor berättade om skolans stora utbud.

Konstnär Walléns skapelse Wallengården blev nästa stopp. Han donerade sin konst och slantar till det som nu är folkhögskolan. Byggnaden är sevärd i sig med sin speciella dalastil och all konst och en levande miljö också för dagens hantverksutbildning.



Wallengården (Foto: Pia Ulin)

Via titt på Vackra Britta i Djura och eftermiddagskaffe i Rälta fortsatte resan genom Gagnefbygden med ytterligare möten med kulturpersoner, som alla invandrat till trakten: Ottilia Adelborg, Nils F Nygren och Arthur Eriksson.

Gunnar Helgesson

Hemma igen från Kroatien

Efter en lång dags färd kom SPF Seniorerna Faluns resenärer fram till den kroatiska ön Lošinj den 16 september. Här väntade dagar fyllda av utflykter, bad i saltvattenbassänger, eller direkt i Adriatiska havet via stegar.

– Hotellet var jättefint och omgivningarna vackra och vi hade fint väder, omkring 25 grader varmt, men det var också rejält blåsigt någon dag, berättar Christina Zetterström, en av resenärerna.



Efter vilodagar varvat med fina utflykter ledda av en lokalguide till bland annat grannstäderna Mali Lošinj och Veli Lošinj och till ön Otok Ilovik, berömd för sina trädgårdar. En utflykt till ön Cres hanns också med innan hela resan avslutades i Kroatiens huvudstad Zagreb.

– Jag är jättenöjd med resan, säger Christina Zetterström, mina medresenärer var verkligen jättetrevliga och inkluderande, så jag som reste ensam kände mig aldrig ensam eller utanför.

– Och Roland Gyllenhammar, som ledde resan tillsammans med Anette Sjöberg, hade arrangerat den jättebra.

Text: Inger Söderlund Foto: Christina Zetterström/Lena Toivonen

Bönan – en kulturresa

I augusti åkte 35 förväntansfulla SPF-medlemmar, som engagerar sig i Trivselgruppens fikaträffar och nostalgigruppens samtalsgrupper, på en bussutflykt till Bönans gamla fiskeläge utanför Gävle.

Byn Bönan har under många hundra år haft en storhetstid med fiskerättigheter. De har i stort bibehållit bebyggelsen till nutid. Ett smultronställe med kust/havsmiljö. Mysiga röda fiskebodar, fyrmuseum, tullgårdar, kapell och gamla ståtliga grosshandlarvillor. Ett charmigt fiskeläge. I nuläget har Sjöfartsverket en lotsstation och ny fyr, bemannad dygnet om. Hamnens uppdrag är stora. Fisket är numera begränsat beroende på fiskbeståndet. Bönan är en levande turistort med stort kulturvärde.



Medel till resan har bekostats med riktade pengar från socialstyrelsen ”aldrig mer ensam”.

Anna Maria Wahlberg, sammankallande

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



Kryssning till Bornholm och Visby

Det blev ett stort gäng deltagare, över 70, som åkte med på kryssningen.

Bornholm mottog oss med strålande solsken. På kajen stod utflyktsbussar för de som förbokat utflykter. Vi som stannade i Rønne hade transferbussar som gick nonstop mellan fartyget och Rønne centrum.

Hjorts keramikfabrik i Rønne grundades 1862 och fungerar idag som ett arbetande museum. De håller till i de ursprungliga byggnaderna och tillverkar fortfarande keramik med traditionella metoder. Andra sevärdheter är bl a Bornholms museum och Sankt Nicolai kyrkan.

Till Visby anlände vi följande morgon. Här kunde man välja mellan fyra olika utflykter. Vid Östra porten fanns det ett blått tåg på hjul som erbjöd en guidad visning. Färden gick kring Visby och ringmuren och man fick en bra överblick.

Efter Visby gick resan via Mariehamn till Stockholm.

Text: Per Börjesson Foto: Roland Gyllenhammar

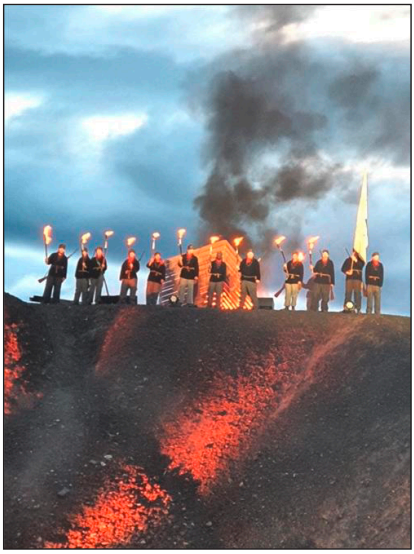
Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Resan till Funäsdalen och Röros

Våra medlemmar har varit på resa till Funäsdalen och Röros. Bland annat såg de föreställningen *Elden* mitt bland slagghögarna i Röros. En ung bondpojke från Jämtland tog avsked av sin älskade fästmö då han blev inkallad att följa Karolinerna till strid i Norge. Handlingen visade både Karolinernas öde och folket med kopparbrytningen i Röros.

I Myskoxcentrum i Tännäs fick de höra om myskoxen och centrets verksamhet att bevara och utveckla myskoxens möjlighet att finnas kvar i Sverige. Under sommaren vistas myskoxen helst på kalfjället och äter upp sig. Möter man en myskoxe ska man akta sig och backa.

Lo Schröder Rundqvist



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

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 drygt 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.

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 2026 (dvs fr o m 1 oktober) gäller medlemsavgiften för 2027 både för sista kvartalet 2026 och hela 2027.
Obs: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sedan betalas.

Medlemsavgift 2027: 320 kr (varav 80 kr går till vår förening, 30 kr till Daladistriktet och 210 kr till förbundet). 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.

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 Kundservice 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

PP Sverige, Port Payé

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 drygt 2900 medlemmar

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

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

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2027:

Nummer:	*Annonsstopp / Manusstopp:*	*Utgivning:*
Inför våren	11 februari / 18 februari	vecka 10
Inför sommaren	22 april / 29 april	vecka 20
Inför hösten	22 juli / 29 juli	vecka 33
Inför vintern	14 oktober / 21 oktober	vecka 45

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2026:4

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