

Månadsbrev oktober 2026

Hösten har verkligen anlänt med sina glada färger. När solen skiner på träden och det lyser om dem, då blir jag glad. Våra aktiviteter är i full gång, de är så många att jag hinner inte var med på allt. Hoppas ni deltar aktivt i vår verksamhet!

Envist rykte

I den medlemsundersökning som SPF Seniorena Borlänge genomförde under augusti månad, visar det sig att ett felaktigt rykte fortfarande lever. Ryktet som säger att det alltid är fullbokat direkt och det är ingen idé att ställa sig på väntelistan. Efter att vi gått igenom alla aktiviteter sedan januari 2026 så är sanningen att det i stort sett alltid finns platser kvar att boka. Tidigare kunde platserna ta slut på några minuter men idag tar det längre tid, vilket gör att man har tid på sig att boka i Biljettkiosken. Dessutom har vi fler aktiviteter och våra ledare i varje kommitté försöker på olika sätt att tillfredsställa alla önskemål för att göra alla nöjda.

Om det ändå blir fullbokat ber vi dig att sätta upp dig på väntelistan. Både för din egen skull men också för att kommittén ska veta hur stort intresset verkligen är. Det gör att vi kan förbättra oss till nästa gång.



Vill du delta i forskningsprojekt?

Vill du dela dina tankar och erfarenheter kring beslut om hjärt-lungräddning och annan livsuppehållande behandling? Läkare tar ibland förhandsbeslut om att man ska avstå hjärt-lungräddning eller

annan livsuppehållande behandling vid allvarlig försämring av ett sjukdomstillstånd. Etiska riktlinjer säger att dessa beslut om möjligt bör ske i samråd med patienten och/eller närstående. I detta forskningsprojekt vill vi undersöka vad representanter för allmänhet och patienter samt vårdpersonal tycker är viktigt vid dessa beslut och samtal. Denna studie genomförs av forskare vid Karolinska Institutet och är en del av ett europeiskt forskningsprojekt.

Vi söker personer som vill delta i en fokusgruppsintervju tillsammans med 4-7 andra deltagare och sedan besvara några frågor enskilt. Intervjun sker digitalt i oktober eller november och tar ca 1-2 timmar inklusive paus.

Välkommen att ta kontakt med oss om du är intresserad av att delta eller har frågor om studien! [Läs mer här.](#)

Kontaktuppgifter

Doktorand, specialistläkare Hanna Jonsson Tunberg hanna.jonsson@ki.se
Huvudansvarig forskare: Professor, Överläkare Therese Djärv therese.djarv@ki.se



**Karolinska
Institutet**

Ung Företagsamhet utför tjänster

Detta är reklam men jag brinner för att unga får testa på att under ett läsår starta, driva och lägga ner ett företag. Företaget heter Fixoura UF och är fem gymnasieelever från Borlänge som driver ett UF-företag under det här läsåret. Vi hjälper till med vardagssysslor som kan vara tunga eller tidskrävande, och vi tror

att många av era medlemmar skulle kunna ha nytta av det. Det här kan vi hjälpa till med:

- Städning och organisering i hemmet, förråd och garage.
- Sortering i hemmet, förråd och garage.
- Saker som kräver tunga lyft osv...
- Höstkrattning och trädgårdsfix
- Fönsterputs
- Skräphämtning (vi har släpvagn)
- Förrådsrensning
- Snöskottning i vinter
- Andra småjobb – hör gärna av er så ser vi vad vi kan göra

Vi jobbar i Borlänge med omnejd, och betalning sker smidigt via Swish.

Kontakt: fixourauf@gmail.com 070-615 22 29

Besök från Blekinge



Styrelsen har haft besök av SPF från Blekinge. De kom till oss för att se hur vi arbetar med medlemsrekrytering. Distriktsordförande tillika andre vice ordförande för förbundet tog till sig mycket av det vi arbetar med. Utan att skryta är vi bland de bästa i Sverige på detta! Det är tack vare våra roliga aktiviteter som våra kommittéer utför. Ett stort tack till er alla, ingen nämnd och ingen glömd.

Värva en medlem-vinn en Sverigelott

De bästa medlemsvärvarna är SPF:s egna medlemmar som berättar för vänner och bekanta om hur trevligt vi har i vår

förening. Därför belönar SPF alla som värvar en medlem från och med 1 oktober-31 december med en Sverigelott (värde 25 kronor). Den du värvar registrerar sig som vanligt och betalar avgiften till SPF (310 kronor för perioden 1 oktober 2026-31 december 2027).

Därefter får du en lott inom ett par veckor. DESSUTOM har du chans att vinna en resa med Seniorens till Cypern våren 2027! Varje värvad medlem ger en vinstchans. Bland alla som blir medlem i SPF Borlänge under oktober månad lottar föreningen ut två presentkort på House of Blues.

[Här är länken](#) där du rapporterar in den/de medlemmar du värvat!

Värvningstävling!

Värva en ny medlem under kvartal 4 och var med och tävla om en plats på Seniorens stora hälsorese till Cypern våren 2027.

Så här gör du:

1. Värva en ny medlem under perioden 1 oktober - 31 december.
2. Gå till sidan www.nymedlem.se
3. Fyll i de uppgifter som efterfrågas och skicka in.
4. Klart!

Sista dag för att delta i tävlingen är **31 december, 2026.**

I januari 2027 dras två personer som vinner en plats var på Seniorens kommande hälsorese till soliga Cypern. I vackra omgivningar och trevlig gemenskap tränar, dansar, skrattar, sjunger och tankar vi ny kunskap tillsammans. Datum för resan är 24 april-1 maj 2027. Läs gärna mer om resan på seniorens.se

Inom ett par veckor får du dessutom en Sverigelott med posten som tack för du värvat en ny medlem.

Lycka till!



Tävlingen arrangeras av SPF Seniorens förbundsansli. Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Frågor om tävlingen skickas till info@spfseniorens.se

Ha det bra tills vi hörs och syns nästa gång!

Anneli Stenberg

Ordförande



Det händer i oktober



Borlänge



PROGRAM OKTOBER 2026

Läs mer och boka i Biljettkiosken på vår hemsida
www.spfseniorerna.se/borlange.

AFTER BIKE PÅ HOUSE OF BLUES
Tisdag 2/10 kl 17.00. Boka i Biljettkiosken. Kontakt: Malin Sundback 070-3383556.

LUNCH TILLSAMMANS
Fredag 2/10 kl 13.00 Villan Kök & Bar (i d Samvårdssalen)
Golfbrogården. Boka i Biljettkiosken. Kontakt: Karl-Erik Morén
070-7533216.

MOTORLUNCH
Tisdagar 4/10 och 20/10 kl 13.00 Kök Nyström. Kontakt:
Pålla Lökander, 070-1506671.

"NYFIKEN PÅ"
Onsdag 7/10 kl 14.00 besök Geologiska museet.
Onsdag 4/11 kl 10.00 guddad visning Stora Tuna kyrka.
Båda evenemang bokas i Biljettkiosken.

STUDIECIRKEL - JUSSI BJÖRLING
- DEN GUDABENÅDADE TENOREN
Måndagar 28/9, 5/10, 19/10 kl 14.00-16.00 i Vassensalen.
Cirkelledare Harald Harrysson, f d Intendent vid Björkingsmuseet.
Avgift 200 kr inkl boken "David Björling och hans söner i Amerika".
Anmälan till Vassensalen, tel 0333-82080 eller borlange@svas.se.
Kontakt: Mona Engberg 070-7320561.

PÅ MC I JAPAN
- FÖRELÄSNING AV HANS RÖNNEGÅRD
Torsdag 8/10 kl 13.30-16.00 Forum, Kvarnavägen. Boka i
Biljettkiosken. Kontakt: Maria Nordqvist 070-5382938.

VANDRING
Torsdagar 8/10 och 22/10. Samling 09.30 på Hushagens
parkering mitt emot Gammelgården. Ta med matsäck, sitt-
underlag och ev stavar. Kontakt: Birgitta Backström Andersson
070-4510556 och Anna Karin Palm 070-431 02 05.

VÄGEN TILL HJÄLPMEDEL
Torsdag 8/10 kl 13.30 Besök Hjälpmedelcenter (samma
lokal som Hörcentralen). Samling i receptionen. Info,
fika och nordvandring. Max 30 deltagare. Anmälan senast 2/10
till Bernt Jansson, bernt.gunnell@telia.com eller 070-3297772.

**Onsdag 28/10 kl 10.00 Besök Hjälpmedelsbutik, Tylösandsvägen 4 (vid Willys). Fika. Max 20 personer.
Anmälan senast 23/10 till Bernt Jansson.**

MÅNADSMÖTE
Tisdag 13/10 kl 14.00 Pingatkyrkan. Örlovstidningarna
underhåller. Fika. Lottari. Pris 10 kr. Boka i Biljettkiosken.
Kontakt: Lena Stenström Tamen 070-3299293.

NÖJESKVÄLL - "ROCK AROUND THE CLOCK"
Fredag 16/10 kl 18.00 Kök Nyström. Boka i Biljettkiosken fr
o m 5/10 kl 08.00. Kontakt: Ingemar Grotman 070-3012987.

HOUSE OF SPF
Tisdag 20/10 kl 17.30 Restaurang House of Blues. En
kväll i Cornelias anda med Polarna Per. Boka i Biljettkiosken fr
o m 4/10. Kontakt: Karin Norberg 070-4962103.

SMAKRESAN
- VÄSTRA USA MED NATIONALPARKER
Torsdag 22/10 kl 18.00 Dalbergssalen, Maximiteatern.
Boka i Biljettkiosken fr o m 5/10 kl 10.00. Kontakt: Per Bröden
070-2105327.

VÄNKRETS FÖR OSS SINGLAR
Fredag 23/10 kl 19.00 - Guddad visning Bullerforssens kraft-
station. Boka i Biljettkiosken. Kontakt: Bengt Raza 070-3645868.

GOURMETMIDDAG
Fredag 4/10 kl 17.00 Silms gårdshus. Boka i Biljettkiosken
fr o m 12/10 kl 09.00. Kontakt: Marianne Möller, 070-5950669.

LUSSIBRUD BJURSÅS KYRKA
Avresa Resecentrum kl 16.00 för julbuffé på
Dödsberget. Efter julbuffé i Bjursås kyrka där Lussibrud börjar kl
19.00. Boka i Biljettkiosken fr o m 26/10 kl 10.00. Kontakt: Marianne
Möller 070-5950669 och Anna Stenberg 070-2857396.

BOULE
Oktober till april onsdagar kl 10.00-13.00 i
Klatskallehallen, Rensbo. Kontakt: Göte Gustafsson 070-
2889128.

Välkomna!

Bli medlem i SPF Seniorerna Borlänge

Anmäl dig på vår hemsida
www.spfseniorerna.se/borlange.
Vi finns också på Facebook SPF Seniorerna
Borlänge. Och installera våra app!



