SENIORERNA Falun

MedlemsNytt
2025:3

INFÖR HÖSTEN



Föreningens brevduvor tog en paus från utdelningen av MedlemsNytt den 21 maj och samlades för att äta sin årliga gemensamma lunch.
Läs på sidan 13.
(Foto: Inger Söderlund)

Styrelse 2025

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Inger Söderlund	070-339 1870
Ledamöter:	Göran Mossberg	070-529 9054
	Kent Karlsson	070-779 5779
	Lisbeth Hedin-Sahlin	070-375 4919
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:	Hans Thors	070-677 0549
Husgruppen:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Kent Karlsson	070-779 5779
Körkommittén:	Stina von Post	076-805 0109
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregistret:	Eva Andersson	070-634 0194
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Roland Gyllenhammar, tf	072-006 6458
Studiekommittén:	Barbro Plantin	070-727 2698
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Hans Kinell	070-535 9809

Expedition/information

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

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 Medlems-Nytt. I ***Kalendern*** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning. *Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson*

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

När jag sitter i skuggan och försöker skriva mitt bidrag till MedlemsNytt 2025:3 har vi värmebölja. Som alltid finns det olika meningar även om vädret. Det vi kan konstatera är att denna sommar, så långt, bjudit på ett varierande väder med tydliga extrema inslag. Nu återstår att se vad vår sista sommarmånad har att bjuda på.



Som vanligt har våra sommaraktiviteter varit välbesökta. I slutet av augusti kan vi konstatera att höstupptakten drar igång. Vi har en, som vanligt, bred aktivitetsnivå att erbjuda er medlemmar.

Det är min förhoppning att alla haft en skön sommar och ser fram emot höstens begivenheter.

Som nämndes inför sommaren arbetade styrelsen med en strategi för verksamhetsutveckling i vår organisation. Vid styrelsens möte den 9 juni beslutade styrelsen lägga fast en strategi för detta. Strategin bygger på hur vi bättre skall kunna nå målen för våra verksamheter. Målen är dessa:

- **Fortsatt medlemsutveckling**
- **Kunna erbjuda tillgång till de aktiviteter vi genomför**
- **Skapa bättre kunskap om vad som efterfrågas**
- **Maximera nyttjandet av våra egna lokaler**

Med strategidokumentet som grund kommer styrelsen att arbeta med att skapa underlag och förutsättningar för att uppnå de angivna målen. Styrdokumentet anger ett antal HUR-frågor som vägledande för vårt arbete.

I flera avseenden kommer Du som medlem att vara viktig i vårt inhämtande av information. Hur allt vårt arbete kommer att bedrivas kommer vi att kunna informera om under arbetets gång.

Vi vet att många är trötta på alla förfrågningar om hur man upplevde eller tyckte om något man varit med om. Vi hoppas att Du ser Din medverkan här som att Du hjälper oss att anpassa vår verksamhet, så långt det är möjligt, till våra medlemmars efterfrågan. Se det som Ditt bidrag till att utveckla vår förening.

Den 27 augusti har Distriktet kallat till ordförandekonferens. Redan vid årsstämman i våras för Distriktet kom frågan upp om hur vi kan stärka Distriktets roll samt hjälpas åt med medlemsrekryteringen i länet. Som jag tidigare nämnt har vi såväl som Borlänge ställt oss positiva till att medverka i detta arbete för Distriktet. Vi får utgå från att dessa frågor blir det som mötet kommer att kretsa kring.

När det gäller vårt arbete inom KPR är vår ambition att mera konkret komma in på frågan om den framtida äldreomsorgen. Vi har en ny socialtjänstlag som erbjuder nya möjligheter. Vi har också noterat att alla möjligheter till samverkan mellan kommunen och Regionen

inte utnyttjats. Med en kraftig ökning av antalet äldre i åldern över 80 år samtidigt som underlaget för att rekrytera personal minskar, krävs nytänkande. Vi hoppas kunna bidra till att låsa upp tidigare låsta dörrar för att nå bra lösningar inom äldreomsorgen.

Som framgår finns det ingen brist på intressanta arbetsuppgifter inför hösten. Tillsammans med ett brett utbud av aktiviteter kan vi alla se fram emot en trevlig andra halva av 2025.

Anders Sätterberg, ordf

Strategi för framtiden

Vad vill våra medlemmar? Det är en fråga som engagerar styrelsen. Därför har styrelsen tagit fram ett nytt strategidokument, där en rad frågor tas upp för fortsatt diskussion bland medlemmarna.

Fortsatt medlemsutveckling – HUR?

Vi är redan en stor organisation med en årlig tillväxt av medlemmar. Med den åldersfördelning vi har är det fortsatt viktigt att attrahera nya medlemmar för att kunna växa i antal medlemmar och därmed kunna öka andelen medlemmar i åldersgrupperna upp till 80 år.

- Vi skall bli mera synliga i debatt och påverkan när det gäller viktiga frågor för oss seniorer.
- Vi skall ha ett till två tillfällen per år där vi har en ”öppen” aktivitet.
- Arbeta för att få ut information om vilken varierad verksamhet vi erbjuder dig som fått mera fritid.
- Fortsatt utskick av brev till nya pensionärer samt till de som är 72 år kombinerat med ett öppet hus. Brevet skall ses över och förnya sitt budskap.
- Följa upp varför de i yngre åldersgrupper väljer att sluta inom 1–3 år.
- Styrelsen skall följa upp de personer som i sin enkät angivit intresse av att hjälpa till i vår organisation.
- Betona medlemsvård och att du själv som medlem är bästa rekryteraren.

Vi skall kunna erbjuda tillgång till de aktiviteter vi genomför – HUR?

Det här är en utmanande målsättning. I en planering får man göra bedömningar av vilket intresse en aktivitet har och sannolikheten för ett visst deltagarantal. Här tas olika sätt upp som kan tillämpas i planeringen.

- Våra medlemsmöten skall fortsatt vara gratis inkluderat fika.
- Medlemsmöten skall huvudsakligen bygga på föredrag, samhällsinformation samt intern information.
- Aktivitet utanför medlemsmöten genomförs med anmälningsavgift.
- Tydlig innehållsbeskrivning av aktiviteten för att minska felaktig förväntan.
- Vid bedömning av högt deltagande skall planering göras för lämplig lokal alternativt dubblering.
- Anmälningsrutin utan angivande av tak för att få information om intresset. Gäller även medlemsmöten.

– Kan anmälan av aktivitet göras längre i förväg för att få underlag för slutgiltig planering/fastställande av lokalalternativ som redan förberetts?
– Mera kostsamma föreläsningar/inslag kan samordnas med annan, exempelvis Senioruniversitetet.

Vi skall skapa oss bättre kunskap om vad som efterfrågas för vår planering – HUR?

Som framgår av hur våra medlemmar fördelar sig på åldersintervallerna är 70% i åldrarna upp till 80 år. Vi blir också mera aktiva längre upp i åldern. Det innebär att vi är en stor grupp som gärna vill fortsätta leva det aktiva liv man hade innan pensioneringen. Hur når vi bäst de som lever i ensamhushåll?

– Föreslås därför att en enklare enkät läggs ut för att kunna fyllas i efter varje genomförd aktivitet.
– När det gäller friskvårdsaktiviteter måste behovet av uppföljning bedömas i varje enskilt fall.
– I enkäten till nya medlemmar föreslås ett tillägg om man lever i ensamhushåll.
– I enkäten till nya medlemmar även få alternativ inom det som anges som social verksamhet.

Maximera nyttjandet av våra egna lokaler – HUR?

Vi har idag tre rum som kan användas för olika möten/sammanträden. Dessa ingår i våra förhyrda lokaler. Utöver detta har vi ett nyttjanderättsavtal för Wallmanssalen på tre dagar per vecka. Studentkåren har också tre dagar per vecka. Studenternas nyttjande av lokalen har blivit allt mindre. Erfarenheten visar att vi har möjlighet att i samråd med studenterna kunna få utöka vårt nyttjande. Då nyttjandet är utan kostnad är det givetvis av stor betydelse kostnadsmässigt.

– Ytterligare insatser skall göras i lokalen för att förbättra främst akustiken.
– Åtgärder för att fräscha upp lokalen tas upp med kommunen samt finansiering.
– Föredrag/informationsmöten skall kunna rymma 100 personer inklusive tillgång till expeditionsutrymmena för fika.
– Vid bordsdukning skall utrymme ges för 80 personer exklusive arbetande medlemmar.
– Nyttjande av våra egna lokaler skall utgöra förstahandsalternativ.
– Lokalens nuvarande utrustning ger möjlighet till nya aktiviteter.
– Körverksamheten skall kunna överföra sina träningar senast efter årsskiftet.
– Husgruppen måste få ytterligare förstärkning.

Följ oss på Facebook

Vi lägger ut information på Facebook, vår facebooksida ”SPF Seniorerna Falun” och vår grupp ”SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniorer”. Gå till ”SPF Seniorerna Falun” och klicka på ”följer”.
Har du inte Facebook? Då kan du följa föreningens facebookinlägg på www.spffalun.se/facebook-flode.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

MÖTEN

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-motesanm finns anmälningsinstruktion.

MEDLEMSMÖTEN

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

Torsdag 11 september kl 13.30, Wallmanssalen: ”Döstäda på nätet

– hur går det till?” Föreläsning av Jonna Steinrud. Hon är expert på vår gemensamma digitala vardag och särskilt intresserad av informationshantering.
Vi kommer att prata om konton på sociala medier, säkerhetskopiering till molnlösningar och våra digitala fotspår. Egentligen handlar det om personlig integritet – och att döstäda på nätet.
Anmälan fr o m 26 augusti t o m 2 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 80.***
Information: Tyge Olsson, 070-665 75 22

Torsdag 9 oktober kl 13.30, Wallmanssalen: *När odjuret kom loss*

Niklas Lindberg från Ludvika berättar om sin bok *När odjuret kom loss* som han skrev tillsammans med Jesper Åström. Boken utspelar sig i Dalarna åren 1951–1995. Den är skriven i samma anda som den amerikanska filmklassikern *Forrest Gump*, där huvudkaraktären är med om otroliga händelser i vitt skilda miljöer.

Anmälan fr o m 23 september t o m 2 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023- tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 80.***
Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Torsdag 13 november kl 13.30, Wallmanssalen: Hudsjukdomar
Överläkare Marie Felke föreläser om hudsjukdomar hos äldre.
Anmälan fr o m 28 oktober t o m 6 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 80.***
Information: Kristina Wallman, 070-288 88 28

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 16 september: Besök på Dalarnas Folkrörelsearkiv
Stortallsvägen 4. Guidning av Anna Zenio Garneij. Två visningar: kl 11.00 resp kl 13.00. Max 25 personer/grupp. Kostnad 50 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
Anmälan fr o m 26 augusti t o m 9 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 50 totalt.***
Information: Stina Karlsson, 072-542 89 64

Söndag 21 september kl 15-17, Wallmanssalen: Pubeftermiddag med dans
Musik av ”Lilla Bandet”. Det blir en hyllning till Sven Ingvars.
Försäljning av öl och vin.
Anmälan fr o m 2 september t o m 11 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 80.***
Obs: endast för medlemmar, men ta gärna med en vän som är medlem. Ingen avgift.
Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Tisdag 7 oktober kl 13-15: Guidad fabriksvisning av CTH Ericsons hattfabrik
Vattugränd 3, Borlänge. Fabriken startades 1885 av Carl Theodor Ericson och är fortfarande ett familjeföretag som tillverkar huvudbonader för hand. Fabriken utsågs till årets industriminne 2006 för välbevarad industrimiljö.
Anmälan fr o m 16 september t o m 30 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 40.***
Kostnad 200 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
Information: Kristina Wallman, 070-288 88 28

Måndag 10 november kl 15.30-17.00: Lugnetkyrkan (***obs lokal***)
Föredrag: ”Vart är världen på väg”. Bert Sundström berättar om sitt arbete som utrikeskorrespondent och tankar om en värld där Trump, Putin och andra anti-demokrater bestämmer. I samarbete med Vuxenskolan.
Anmälan fr o m 21 oktober t o m 30 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 350.***
Kostnad 100 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
Information: Birgitta Gradén, 070-550 99 54

Torsdag 20 november kl 17.00-19.00, Wallmanssalen: Pubafton

Underhållning med Tur Åke Lindkvist. Han har hållit på med musik i stort sett hela livet. Han spelar gitarr, sjunger och berättar historier. Målet är att få publiken att skratta samt att sjunga sånger med underfundiga texter.
Försäljning av öl och vin. *Obs: endast för medlemmar.*
Anmälan fr o m 4 november t o m 13 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***
Kostnad 125 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Onsdag 26 november kl 17-19, Gamla Elverket (obs lokal): Favorit i repris

Underhållning med ”Elda med Höns”, Falugänget som började spela tillsammans redan 1970 och gav ut sin första LP 1975. Nu, 50 år senare är, skiva nr 2 inspelad och beräknas komma ut framåt senhösten. Gruppen består av sju medlemmar varav fem fanns med redan på 1970-talet. Fika går att köpa innan och i pausen.
Anmälan fr o m 11 november t o m 18 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***
Kostnad 175 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.

Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08

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

VILL DU DANSA?

Vår förening ordnar inga danser. Men det gör SPF Seniorerna Tuna-Säter fredagar kl 13.30 –-17.00 i Nybo bygdegård i Gustafs.
Dit är vi välkomna.
Läs på vår hemsida under Friskvård.

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA I SPF:s LOKALER PÅ ÅSGATAN 37

Från den 2 september möts vi varje tisdag kl 14-15 för att fika tillsammans. Känner du dig ensam, kom för en stunds samvaro. SPF bjuder på fikat.

GEMENSAMMA LUNCHER

Med början fredag 5 september äter vi sopplunch tillsammans varje fredag kl 13. Adress Gamla Elverket, Ölandsgatan 8. Varmt välkomna!

Ingen föranmälan till dessa aktiviteter.

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

LÄSTIPSTRÄFFAR



Välkommen du som vill dela och få lästips av andra!
Vi träffas ***sista torsdagen i månaden kl 13.00*** (undantaget juni-juli och december).

Vi börjar höstens träffar torsdagen den 28 augusti kl 13.00.
Piats: SPF-lokalen Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).
Kontaktperson: Kerstin Danielsson, tel 070-333 27 44.

Välbesökt premiär på tisdagsfika i Kristineparken



Ett 30-tal seniorer samlades den 20 maj i Kristineparken för säsongens första tisdagsfika. Glädjande nog var en handfull av dessa män.

Arrangemanget startade under pandemin i ett försök att bryta den sociala isolering som många äldre människor upplevde. Målsättningen är densamma nu som då. Det vill säga att erbjuda den som känner sig ensam eller isolerad en stunds social samvaro med andraseniorer i en vacker och inspirerandemiljö.

Vid detta första tillfälle bjöd Trivselkommittén på kaffe och bröd. I fortsättningar tar var och en med sig sin fikakorg och något att sitta på.

Göran Johansson

Känner du dig ensam?

Då är du välkommen att fika med oss på tisdagarna!

Fikaträffarna pågår hela sommaren klockan 14.00 i Kristineparken till och med 26 augusti, sen flyttar de in igen, till vårt vardagsrum i våra lokaler på Åsgatan med början 2 september.

– I sommar har vi varit omkring 20 personer på träffarna, och det har också börjat komma män och inte bara kvinnor, men alla är välkomna, säger Trivselkommitténs Anna Maria Wahlberg.
Det är Trivselkommittén som håller i träffarna och som sagt, alla som känner sig ensamma är välkomna!

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.

HÖSTRESA TILL WARSZAWA 26–29 september

Anmälningstiden avslutades den 11 juli.
Resan har varit publicerad på vår hemsida och i gruppmejl.

WÅLSTEDTS, DALA-FLODA – ekologiskt jordbruk samt ullspinneri

fredag 12 september

Historien om Wålstedts i Dala-Floda började för mer än 100 år sedan då textilkonstnärinnan Mary och ingenjören Lennart bestämde sig för att rädda den utdöende svenska fårrasen, då man insåg att det inte längre gick att få tag på ullgarner av bra kvalitet. I nästa generation startade en son spinneriet, medan en annan son fortsatte utveckla fåravel och jordbruk. Idag drivs de båda företagen av fjärde och femte generation!
Per Wålstedt guidar oss i de ekologiska odlingarna, delvis ute på åkrarna. Efter matig smörgåslunch i den före detta ladugården blir vi guidade i ullspinneriet. Båda butikerna är öppna så det finns möjlighet att handla både grönsaker och garn.
Pris: 650 kr. I priset ingår buss, smörgåslunch och guidningar enligt programmet.
Min 20 personer och max 40.

Påstigning: Britsarvet kl 08.05, Knoppen 08.10, Resecentrum 08.30.
Åter i Falun ca kl 17.
Anmälan senast 28 augusti kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.
Reseansvarig: Ulla Immler, tel 070 460 69 11, ulla.immler@gmail.com
Bussbolag: Hansson Buss.

VINRESA MOSELDALEN 4–10 oktober

Resan går till vackra Moseldalen där vi bor i den välkända och charmiga orten Bernkastel-Kues, centralort i vindistriktet Mittelmosel. Bernkastel-Kues är en riktig pärla med välbevarade korsvirkeshus, smala vindlande gränder och medeltida torg. Härifrån är det också nära till de flesta av våra utflyktsmål och till flera intressanta vingårdar. Under vår vistelse bor vi centralt i Bernkastel-Kues.

Se hela reseprogrammet på vår hemsida.

Pris för SPF-medlemmar: 12 990 kr. Enkelrumstillägg: 1 960 kr. Enkelhyttstillägg insides: 790 kr.
I priset ingår bussresa från Falun, färja Göteborg-Kiel t/r i 2-bädds insideshytt samt buffé och frukost t/r, logi i dubbelrum inkl halvpension på Hotel zur Post 4 nätter, båtresa på Mosel, vinprovning, vägavgift/skatter och reseledare. Logi 4 nätter Hotel zur Post www.gasthofzurpost.de.
Valuta: Euro. Obligatoriskt med pass eller Internationellt ID.
Anmälan senast 10 september kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.
Min 12 personer och max 35.
Reseansvarig*:* Roland Gyllenhammar, roland.gyllenhammar@hotmail.se
Researrangör*:* Vida Resor

HEMLIG RESA torsdag 9 oktober

I brittsommartid går färden till ”hemliga mål” med inslag som förmiddags- och eftermiddagskaffe och däremellan lunch. Under dagen upplever vi höstens färger, tar del av orternas historik och skapar det viktigaste, gemenskap!
Avresa kl 08.00, hemkomst ca 18.00.
Påstigning: Britsarvet kl 08.00, Knoppen 08.05, Resecentrum Gate 1 08.15, Korsnäsvägen hpl Kungsgårdsvägen 08.20.
Pris: 685 kr.
Anmälan tidigast 28 augusti kl 10 och senast 2 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Max 50 personer. Ange speciella kostbehov, allergier.
Reseansvarig*:* Gunnar Helgesson, tel 070 665 81 84. ***Bussbolag:*** Hansson Buss

BANNE MEJ! – Mattias Enn hyllar Brita Borg fredag 14 november

En hyllning till artisten Brita Borg (1926–2010) i ord och ton. Från okänd Söderböna via Knäppuppen till soloartist och skådespelerska. Sånger av Povel Ramel, Karl Gerhard, Evert Taube och Hasse & Tage. Vid pianot: Carina E Nilsson.

Pris: 975 kr. I priset ingår bussresa, biljett och lunch på Uppsala Konsert & Kongress, guidning på Slottshistoriska samt fika på ett Uppsala-fik.
Min 35 personer och max 50.
Påstigning: Britsarvsgården kl 07.40, Knoppen 07.45, Resecentrum gate 1 08.00, Korsnäsvägen Origo 08.05. Åter i Falun ca kl 18.
Anmälan senast 8 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.
Reseansvarig: Anders Runström ***Researrangör:*** Högbergs Bussresor

SPA-RESA TILL PÄRNU 18–26 november

Följ med på en 9 dagars spa-resa till Estland. Vi bor på Tervis Hälsospa i staden Pärnu. Hotellet samarbetar med stadens sjukhus och kan erbjuda både välgörande, förebyggande och verksamma behandlingar. Svensktalande läkare finns på plats och värdar/värdinnor följer alltid med från Vida Resor.

Se hela reseprogrammet på vår hemsida.

Pris: 7 990 kr. Frivilliga tillägg: 2 personer A-hytt 500 kr/person. Enkelrum 2 400 kr. Enkelhytt insides 500 kr. Middagsbuffé Tallink Silja 467 kr. Frukostbuffé Tallink Silja 220 kr. Avbokningsskydd 495 kr. *Bränsletillägg 164 kr/p tillkommer.*
I resan ingår: Bussanslutning t o r Falun. Kryssning med Tallink Silja t o r miljöavgifter (CO_2) och del i insides hytt. Transfer till och från Pärnu, välkomstträff på hotellet, del i standardrum på hotellet, 18 behandlingar. Konsultation med svensktalande läkare. Entré till Relax och bastuavdelning. Tillgång till gym. Helpension på hotellet från lunch ankomstdag till lunch avresedag. Vida Resors värdar finns med på resan. *Pass eller nationellt ID-kort är obligatoriskt för resan.*
Påstigning: Resecentrum i Falun. Max 45 personer, min 15 personer.
Anmälan tidigast 26 augusti kl 10 och senast 12 september kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Min 15 och max 45 personer.
Reseansvarig*:* Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58
Researrangör*:* Vida Resor

ADVENTSKONSERT I BLÅ HALLEN MED JULBORDSKRYSSNING PÅ BIRKA 30 november – 1 december

En härlig inledning på juletiden!
Pris: 1 520 kr. I priset ingår bussresa, biljett till adventskonserten, del i insides standardhytt och julbuffé kl 18.30 inklusive öl, vin, läsk.
Tillägg/person enkel insides standardhytt 175 kr, del i utsides standardhytt 95 kr, enkel utsides standardhytt 365 kr, frukost kl 08.00 159 kr.
Påstigning: Britsarvsgården kl 09.15, Knoppen 09.20, Resecentrum 09.30, Hpl Origo 09.35. Rast efter vägen. *Kom ihåg att ta med giltig legitimation.*
Anmälan senast 30 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Obs: Resan är fulltecknad. Väntelista finns.

Reseansvarig: Anders Runström, tel 070-266 94 50
Researrangör: Tobbes Resor

MASPALOMAS, GRAN CANARIA 24 januari – 7 februari

Res tillsammans med andra på denna solsäkra 15-dagarsresa till Gran Canaria. Vi bor på Vistaflor Bungalows i semesterparadiset Maspalomas i trevliga bungalows och gör utflykter till dolda och sevärda platser på ön: besök i Las Palmas, bananodling, romfabrik, marknad med båttur från Puerto Mogan till Aguineguin.
Vi får också flera dagar med egen tid för skön semester, turer till stranden, shopping, sol, bad, Sangria vid hotellets pool eller golfrundor på Maspalomas Golf.

Se hela reseprogrammet på vår hemsida.

Pris per person i tvåbäddsrum: 21 750 kr, för SPF-medlem 19 950 kr.
I resan ingår flyg, mat på flyget, logi, transfer på plats, halvpension, dagsutflykter, enklare utflykter i närområdet, buss till stranden, underhållning, poolgymnastik, yoga och andra aktiviteter som anordnas på hotellet. Vida Resor bjuder även på välkomstdrink och avslutningsmiddag på nära restaurang.
Anmälan tidigast 10 september kl 10 och senast 10 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Max 16 och min 6 personer.
***Påstigning**:* Resecentrum i Falun
***Resesansvarig**:* Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58
***Researrangör**:* Vida Resor

Föreningens brevduvor



tog en paus från utdelningen av MedlemsNytt den 21 maj och samlades för att äta sin årliga gemensamma lunch.

De som deltog var Anna Karlsson, Ingvar Åslund, Anita Andersson, Anita Bergqvist, Anna-Greta Wermelin, Eric Wermelin, Anna-Stina Sahlqvist, Ann-Christine Aspholm, Bertil Säwing, Christina Paperin-Rostovzev, Elwy Thysk, Eva Wallström, Eva Wind, Göran Wellhardh, Gun-Britt Svärdström, Inga-Maj Nilsson, Ingegerd Lönn, Mats-Gunnar Lönn, Inger Bond, Inger Kopsch, Inger Larshans, Inger Ledin, Karin Gillblom, Karin Lorenz, Karin Malmgren, Lars Holmberg, Lennart Andersson, Lillebil H Hermelin, Maj Nordlöf-Middendorff, Lothar Nordlöf-Middendorff, Margareta Sundström, Marianne Lundin, Elisabeth Gilén, Per Gilén, Rigmor Kierkegaard, Thomas Kierkegaard, Silja Lagerberg, Anna Kihlén, Sven-Christer Kihlén, Tomas Lorenz, Ulla Johansson och Eva Löfstrand.

(Foto: Inger Söderlund)

Sätt guldkant på tillvaron – bli en aktiv senior!

Senioruniversitetet Dalarna

hälsar välkommen till höstens studiecirklar och föreläsningar



Våra studiecirklar

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

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

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

Hela programmet finns på vår hemsida.

Våra föreläsningar

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

All information finns på vår hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

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

Vi finns även tillgängliga på telefon 023-17849
varje tisdag 10.00 – 12.00 från 26 augusti.

Välkommen med din anmälan!

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

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

UPPTÄCK MÖJLIGHETERNA MED ChatGPT — Intresseanmälan

Är du nyfiken på hur AI och ny teknik kan göra vardagen enklare, tryggare och kanske till och med roligare? Välkommen till denna inspirerande och lättsamma workshop där du får lära dig hur du kan använda ChatGPT – en digital hjälpreda som kan stötta dig i allt från att skriva brev och hitta recept till att förstå svåra texter, få hälsoinformation och känna dig tryggare på nätet. God vana vid mobil eller surfplatta krävs. Ta med din smartphone eller din surfplatta där appen ”ChatGPT” med fördel finns nedladdad.
En träff, datum och tid bestäms senare.
Ledare: George Grigoriadis. Kostnad: 250 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

BIND EN HÖSTKRANS — Nyhet!

Bind en höstkrans tillsammans med ledare Lotta Örtendahl och trädgårdsmästaren i växthuset på Stabergs bergsmansgård. Vi använder material från trädgården och naturen. Ta gärna med eget material såsom blommor, kvistar eller annat som du vill ha i din krans. Grundläggande material och förtäring ingår (smörgås och kaffe eller te).
Tid: Tisdag 30 september kl 11-14. Ledare: Lotta Örtendahl.
Plats: Stabergs bergsmansgård. Kostnad: 350 kr.

LINEDANCE FÖR FORTSÄTTARE

Linedance är en kul dansform med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet linedance. Denna grupp är för fortsättare och de som dansat linedance tidigare.
Tid: Onsdagar kl 10-11 (12 träffar). Start: 17 september.
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Kostnad: 200 kr.
Ledare: Margareta Malmgren Scholz och Christina Sätterberg.

SAMTAL – TEMA GAMLA HANTVERKSTEKNIKER

Det är något speciellt med att skapa med sina händer efter eget huvud. Det stimulerar kreativiteten och inger lugn. Vi arbetar för att föra vidare gamla traditioner och hålla dem levande. Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, samtala, lära av varandra och inspireras tillsammans.
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Start: 8 september. Ledare: Lena Larsson.

HANDARBETE - TEXTILA HANTVERK

Vi umgås, handarbetar, inspireras och lär av varandra. Vi berättar om intressanta textila utställningar och evenemang samt gör ibland studiebesök med anknytning till vårt intresseområde.
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 23 september. Ledare: Viola Lundbäck.

GE LIV ÅT EN GAMMAL MÖBEL (möbeltapetsering) Nyhet!

Under en inspirerande helgkurs tillsammans med Pernilla Gestholm på Möbelboden får du lära dig grunderna i tapetsering – från att ta bort gammalt tyg till att spänna fast nytt med skicklighet och känsla. Oavsett om du är nybörjare eller bara nyfiken, får du med dig praktisk kunskap, kreativa idéer och en vackert omklädd stol eller liten fåtölj hem. På kursen får du lära dig att klä om din egen möbel. Lämplig möbel att ta med är till exempel en liten fåtölj eller en stol med klädd rygg.
Observera att du måste ha med dig eget möbeltyg. Material finns att köpa före kursen av ledaren. Meddela vid anmälan om du önskar köpa tyg av ledaren innan helgkursen.
Tid: 11-12 oktober kl 9-16. Ledare: Pernilla Gestholm.
Plats: Möbelboden, Kompanivägen 15. Kostnad: 2 550 kr (sista anmälan 7 september).

KREATIV SÖMNAD – TEXTILT ÅTERBRUK Intresseanmälan

Förnya dina textilier och skapa något nytt! Har du gamla lakan, gardiner eller tygbitar som ligger och samlar damm? Vi fokuserar på återbruk och kreativt skapande, där enkla sömnadstekniker gör det möjligt för dig att sy om eller fixa till det du redan har hemma. Oavsett om du är nybörjare eller har sytt förut, får du handledning och tips om hur du kan skapa nya klädesplagg av något så enkelt som ett gammalt lakan. Tillsammans utforskar vi hur små förändringar kan ge nytt liv åt gamla tyger, och du får inspiration att tänka hållbart och personligt. Kom och utveckla dina kreativa färdigheter i en inspirerande och avslappnad miljö där vi lär av varandra. Ta med dig textilier du vill återbruka och börja skapa redan idag.
Tid: 7 träffar (varannan vecka). Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 660 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

LÄR DIG MER OM AKTIER OCH FONDER — Intresseanmälan

Vi planerar för en studiecirkel för dig som är nybörjare i att hantera aktier och fonder. Den är även för dig som redan har ett sparande och som vill lära dig förstå och förvalta bättre. Tillsammans går vi igenom grunderna i aktie- och fondsparande, lär oss hur börsen fungerar och hur du kan göra egna affärer via internet. Du får koll på risker och möjligheter, olika sparformer och hur du själv kan fatta smarta investeringsbeslut. Vi varvar teori med praktiska övningar, som att följa en egen vald aktie under cirkelns gång.
Ett samarbete med Aktiespararna Falun-Borlänge.
Vi planerar för 5 träffar. Deltagaravgift 1 050 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

SAMTALSCIRKEL: LIVSMOD, LIVSGLÄDJE & LIVSMENING — Nyhet!

Välkommen med din intresseanmälan till denna nystartade samtalsgrupp för dig som är senior med samtal om livet. Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation.
Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 varannan vecka (5 träffar). Start: 15 oktober.
Ledare: Karin Åslund Eichinger. Kostnad: 650 kr.

RUNNBYGDENS HISTORIA — Intresseanmälan

Vi fördjupar oss i boken *Människor, metaller, vatten & skog, Runnbygden under 10 000 år* av Björn Ericson. Den ger en sammanhängande bild av vad som hänt i bygden från stenåldern till idag. Vad har människor levt av och hur har de nyttjat de väldiga tillgångar naturen erbjudit, vad har varit utmanande och vad ligger till grund för bygdens utveckling till idag?
Studera hur ett litet område i vårt land påverkade landets utveckling under långa perioder. Hur koppar, stål och skog bidrog till att bygga landet rikare. I skuggan växte också två stora städer upp i en slags symbios – Falun och Borlänge.
Vi planerar för en studiecirkel med 5 träffar under hösten.
Ledare: Björn Ericson. Kostnad: 380 kr (boken ingår).

Välkommen med din intresseanmälan!

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL – för nybörjare (två cirklar)

Välkommen att utforska måleriets härliga värld. Detta är för dig som är nybörjare och som vill lära dig grunderna i bland annat färglära och prova på att måla akvarell.
Tid: Cirkel 1: Tisdagar kl 10.00-12.15 (8 träffar). Start: 7 oktober.
Cirkel 2: Onsdagar kl 10.00-12.15 (8 träffar). Start: 8 oktober.
Ledare: Ann-Gitt Hols. Kostnad: 750 kr.

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL – för fortsättare

Tillsammans provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Här träffas vi som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla vår förmåga och kunskap. Varannan träff är ledarledd och varannan träff gör grupperna på egen hand.
Ett flertal grupper pågår. Deltagarna meddelas specifikt vad gäller dag och tid.

BLI VÄN MED DIN MOBILTELEFON — Intresseanmälan

Är du en av många som inte är digital idag men som är nyfiken och vill lära känna din mobil? Välkommen till denna studiecirkel för dig som vill bli vän med din mobil och mer

digital i din vardag. Vi träffas i mindre grupp, där vi i lugnt tempo, efter egen förmåga och behov, lär oss grunderna i att hantera våra mobiler. Cirkeln leds av en engagerad ledare som stöttar dig i att bli trygg med den digitala världen – i din egen takt. Ta med din egen smartphone till träffarna. Vi behöver veta i förväg vilket operativsystem (Iphone eller Android) just din mobil har för att kunna hjälpa dig på bästa sätt.
Välkommen med din intresseanmälan så får du inbjudan direkt till dig när vi vet mer om upplägg, datum, tider och kostnad.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST – grundkurs

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån? Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att 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. Ta med egen dator. Datorvana krävs.
Tid: Onsdagar kl 13.30-16.00 varannan vecka (6 träffar). Start: 10 september.
Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1 150 kr.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST – fortsättning

Välkommen du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Våra erfarna ledare ger dig verktygen för att kunna komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator. Datorvana krävs.
Tid: Onsdagar kl 10.00-12.30 varannan vecka (6 träffar). Start: 10 september.
Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1 150 kr.

LÄR DIN HUND BLI EN SVAMPLETARE Nyhet!

Vill du lära din hund att hitta svamp? Vi ses under ett tillfälle där du och din hund tillsammans lär er grunderna i svampsök. Oavsett om du har tidigare erfarenhet av sök eller är nybörjare får du massor av tips och trix om hur ni blir ett svampsökarteam. Ledare är Inger Larsson, hundbeteendeanalytiker och instruktör som brinner för att ge dig och din hund förutsättningar för att ha roligt tillsammans. På ett enkelt och lekfullt sätt guidar hon er till att bli mer samspelta i svampskogen.
Tid: Lördag 30 augusti kl 10-14. Kostnad: 480 kr. Ledare: Inger Larsson.
Plats: Q-dogcenter, Bryggarvägen i Hosjö.

UPPTÄCK KONSTEN – en resa genom tid och uttryck Nyhet!

Välkommen till en studiecirkel för dig som är nyfiken på **Intresseanmälan**
konstens roll genom olika tider och kulturer. Vad är det som får vissa konstverk att beröra oss – århundraden efter att de skapats? Och hur har konst speglat våra liv, drömmar och samhällen genom tiderna? I den här cirkeln får du följa med på en inspirerande resa genom konsthistorien – från klassiska mästerverk till modern bildanalys. Vi ser, upplever, diskuterar och lär tillsammans, med plats för både nyfikenhet, insikter och egna tolkningar. Vi planerar för 5 träffar. Ledare: Joni Stam. Kostnad: 450 kr.

POESI FÖR NYFIKNA – OM DIKTER OCH POETER Nyhet!

Intresseanmälan

Välkommen till en studiecirkel där vi utforskar poesins värld tillsammans. Vi undersöker vad som gör en text till poesi. Vi läser klassiska dikter, pratar om språket i poesi och lär oss om stilfigurer, bildspråk och kända poeter. Här får vi utrymme för reflektion och samtal. Inga förkunskaper behövs – bara nyfikenhet.
Vi planerar för 5 träffar. Ledare: Joni Stam. Kostnad: 450 kr.

SILJANSRINGENS GEOLOGISKA HEMLIGHETER Nyhet!

Välkommen till en spännande studiecirkel om Siljansringen! Följ med på en fascinerande resa genom tid och sten – och lär dig mer om det unika geologiska underverket Siljansringen. Du får möjlighet att fördjupa dig i hur området skapades av ett meteoritnedslag för över 380 miljoner år sedan och hur det har format landskapet kring Rättvik.
Vi ses två gånger i Vuxenskolans lokaler för att lära oss om Siljansringens historia och områdets geologiska hemligheter. Den tredje och sista träffen ger vi oss ut på en gemensam exkursion där vi samåker i bilar. Vi besöker Springkällan, Solberga, Styggforsen och Amtjärnsbrottet som alla är spännande platser runt Rättvik, där vi ser spåren efter katastrofen – och livet som följde.
Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 25 september. Ledare: Leif Löfberg.
Kostnad: 500 kr.

SENIORYOGA PÅ MATTA

– en mix av Yinyoga, Hathayoga (klassisk yoga), Aktiv vila och avslappning. Flytande mjuka övningar som är lätta att följa. Återhämtningen är central och alla övningar utförs på yogamattan. Yoga stärker muskulaturen, stimulerar ämnesomsättningen, stabiliserar cirkulationen och hjälper till att reducera stress.
Start: Måndag 25 augusti kl 14.30-15.30. Terminen är delad i två omgångar (8+8).
Kostnad: 680 kr/omgång. ***OBS! Anmäl dig direkt till ledaren: irene@sturve.se eller sms 070-654 10 32 (v g ange då din e-postadress).***

SENIORYOGA PÅ/MED STOL

Yogan för dig som tycker det är besvärligt att ta sig ner på golvet. Det går alldeles utmärkt att utföra många av yogans ställningar på eller med hjälp av en stol. Yogaövningarna förbättrar din balans, koordination, hållning, rörlighet och styrka. Avslappning och meditation ger ett inre lugn och mer livsglädje.
Start: Torsdag 28 augusti kl 14-15. Terminen är delad i två omgångar (8+8).
Kostnad: 680 kr/omgång. ***OBS! Anmäl dig direkt till ledaren: irene@sturve.se eller sms 070-654 10 32 (v g ange då din e-postadress).***

SENIOR VARDAGSTRÄNING – stående/liggande och/eller på/med stol

Nytt för denna termin: Gymnastik för pulsökning, koordination och styrka avrundas med yin-yoga, stretch, aktiv vila och avslappning. Kan utföras på/med stol eller stående/liggande. Allt anpassas efter gruppdeltagarnas förmåga. I stället för att träna en muskelgrupp separat använder vi oss av övningar som kopplar in fler muskler för att göra en rörelse – kallas funktionell träning. Kan vara något för dig om du känner dig stel i vissa delar av kroppen, har spänningar/smärta etc.
Start: Torsdag 28 augusti kl 15.30-16.30. Terminen är delad i två omgångar (8+8).
Kostnad: 680 kr/omgång. ***OBS! Anmäl dig direkt till ledaren: irene@sturve.se eller sms 070-654 10 32 (v g ange då din e-postadress).***

Under hösten planerar vi att även erbjuda erbjuda studiecirklar och workshops inom:
Familjejuridik, Träsnickeri, Järnets historia i Bergslagen, Snickeri för tjejer, Antik & kuriosa, Världsläget & USA:s politik m m.

För att utöka vårt utbud och göra det extra spännande för just dig söker vi nu nya cirkelledare!
Har du en passion för att dela med dig av din kunskap och inspirera andra?
Just nu söker vi dig som vill hålla i en studiecirkel inom:

–"Guldkant på tillvaron"
– Hemberedskap med fokus på senior
– E-säkerhet och digital trygghet
– Hantera digitala foton, spara och redigera
– Fotografera med systemkamera
– Bokcirkel för män
– Italienska, enkel konversation

Det kan självklart handla om något annat ämne eller tema som vi tror att våra medlemmar är intresserade av. Varmt välkommen att ta kontakt med oss, så berättar vi mer: Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se)

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för utlysta cirklar samt nyheter planeras.
Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans webbplats för aktuellt utbud!
(På sidan Kurser på www.spfseniorerna.se/falun finns en länk att klicka på för att komma till Vuxenskolans webbplats).

HALKBANEKÖRNING I FALUN 17 SEPTEMBER



SPF Seniorerna Daladistriktet bjuder in till halkbanekörning i Falun på nya Trafikövningsplatsen onsdag 17 september kl 09.00 – 12.00.

Ett erbjudande till alla SPF-medlemmar i Daladistriktet att besöka nya halkbanan i Falun som ligger på Kniptjärnsberget 8. Vi får möjlighet att med egen bil köra i halka och kan då känna hur den egna bilen beter sig på olika underlag.
Vi besöker också upplevelsehallen och får information vad som händer och kan hända om olyckan skulle vara framme.
Information och frågestund kring trafikfrågor får vi möjlighet till.
Max antal bilar: 20 st och max 2 personer/bil.

Ansvarig för arrangemanget är:
Börje Svärdström, 070-636 04 75, svardstromborje@gmail.com

Kostnad per person: 250 kr inkl fika

Biljett bokas i SPF Seniorerna Borlänges Biljettkiosk fr o m 1 augusti kl 09.00.
Sista anmälningsdag: 7 september.

Se Halkbanekörning under Nyheter från Daladistriktet
på www.spfseniorerna.se/daladistriktet

VÄLKOMMEN!

Vid stort intresse kan ytterligare tillfällen komma före 1 oktober.

DEN STORA MÄSSAN FÖR DIG SENIOR!

60plus MÄSSAN

Vi ses på 60plus Mässan Falun 24-25 september

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sporthall | 10.00-16.00 | Inträde 80:-



Sporfiskeprofilen & författaren av ”Gäddbibeln” **Tobias Fränstam**



Magikern **Pontus Lindman** Vinnare av ”Talang” 2023

AXPLOCK UR ÅRETS SCENPROGRAM

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

Utställare
Underhållning
Föredrag
Modevisning
Gratis hårstyling & makeup mm.

Mer info
www.60plusmässan.se

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

Period 1 Sommar är i full gång och pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spfseniorerna.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45). Öppettider: se sidan 2.

När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna in eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) ***senast 8 september 2025***.

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2026. Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) ***senast 7 april 2026***.

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

Boule

Utomhussäsongen är nu i full gång med spel ***tisdagar*** på utomhusplanen vid Vallavägen, dvs krysset Vallavägen/Kopparvägen.
Samling kl 09.30. Spelet startar kl 09.45. Ta gärna med ”fika”.
Både ”gamla” och nya deltagare är mycket välkomna. Kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.
I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet inomhus till Vallavägen 16 i Norslund på tisdagar samma tider som utomhus.

Bowling



Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Föreningens bowlare åker till Maserhallen i Borlänge. Säsongen startar ***fredag 5 september***. Tre tider finns, kl 10, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kr.
Du som vill vara med, kontakta Kent Malmström, tel 076-844 79 18, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Gåfotboll

Gåfotboll är en sport som alla kan prova på. Du behöver inga tidigare spelkunskaper utan här spelar alla på lika villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller vara fysisk. Om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till andra laget. Gåfotboll är kul och mycket jobbigare än man tror. Du får motion, puls och social gemenskap. Man kan vara upp till sju personer i ett lag.
Efter sommaruppehåll är gåfotbollen igång sedan 5 augusti på Korsnäs IP ***varje tisdag kl 10-11***. Vår kontaktperson är Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

Skogsvandringar

De populära skogsvandringarna återkommer nu i höst. Fem vandringar är planerade. Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap!
Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Sträckor på 3–6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.
Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta.
Efter omkring två och en halv timme är vi tillbaka på startplatsen.
Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.



Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.

Kontakta gärna någon av våra tre ansvariga vandringsledare om du har frågor:
Inger Gyllner, tel 073-096 79 54, Marianne Lockner, tel 070-216 56 73,
och Göran Carlstrand, tel 070-516 84 85.

Tisdag 2 september: Lilla Källviksberget, ca 5,5 km
Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till parkering vid Källviksbackens fot. Vandring mot Norsbo i skogen och tillbaka på gamla banvallen. Fika med utsikt över Runn.
Ansvarig: Göran Carlstrand

Tisdag 9 september: Staberg, ca 4,5 km
Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till Staberg.
Kör på väg 69 mot Hedemora. Vi samlas längst in på Stabergs parkering.
Vi går på lite steniga skogsstigar och uppför berget till Stabergs klack för fikat.
Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 16 september: Runt Holmsjön i Torsång, ca 7 km
Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till Borlänge Kanotstadions parkering väg 806 (Torsång-Naglarby). Motorvägen mot Borlänge, avfart Ornäs/Torsång, i Torsång över bron (Dalälven), vänster i rondellen, rakt fram, följ älven tills ni kommer fram till Kanotstadion på vänster sida.
Vandringen går på åkervägar, skogsstigar och lite asfaltsvägar, lättgånget, platt på Tunaslätten, naturvårdsområde och fågelskådning. Fika vid vår ”lekplats” i skogen.
Ansvarig: Karin Stålnacke

Tisdag 23 september: Stångtjärn, ca 5 km
Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till parkering vid fotbollsplanen vid Övre Varggården t v innan Lövberget (där vi startade i våras).
Vi vandrar över Lövberget till Stångtjärn, där vi sätter oss ner vid badet för fika.
Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 30 september: Karlsby fäbodar, ca 7 km
Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till Karlsby fäbodar längs väg 867 mot Korså Bruk, sväng höger vid skylt *Karlsby fäbodar* och parkering några hundra meter längre fram, på gräsplan vid dansbanan.
Fika vid stranden av sjön Logärden. Vandring längs Sundbornsleden och Lostigen. Stigar och skogsvägar.
Ansvarig: Göran Carlstrand

Golf
Den populära seniorgolfen (scramblespel) på ***onsdagar kl 09.00*** är igång sedan sommarens början och fortsätter till andra delen av september.
Anmälan görs på Min Golf.se senast kl 18.00 på måndag två dagar före spel.
Anmälningsavgift 50 kr. För icke medlemmar tillkommer greenfee 125 kr.

SPF-mästerskapet 2025, som skulle gått av stapeln den 12 juni, blev tyvärr inställt pga för få deltagare. Kanske kom det i kläm mellan skolexamen och midsommar? Vi får komma igen och hitta ett bättre datum nästa år.

Bordtennis
SPF Seniorernas bordtennis fortsätter under hösten. Vi håller som tidigare till på regementsområdet, Soldatvägen 10. Speltid: prel onsdagar kl 15.15–17.00 under perioden 24 september – 17 december. Avgiften är 250 kr för höstterminen.
Turnering: Vi planerar att genomföra en tävling i åldersklasser, om det finns intresse. Vi återkommer om detta i veckobrev och på hemsidan.
Anmälan sker via vår anmälningsrutin på webben. Du kan anmäla dig under perioden 8–23 september.
Obs att vi har ett tak på 45 personer. Först till kvarn gäller. Håll utkik på veckobrev och på hemsidan. *Dick Junholm och Mats Neubauer*

Volleyboll för seniorer 60+
Du är välkommen till volleybollspel för seniorer, förhoppningsvis i Sporthallen, Lugnet. Höstsäsongen planeras starta under september månad.
Tyvärr är det ännu inte klart med lokal, dag och tid. Det blir klart i september.
Vill du vara med, kontakta Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69.

Gym i Slätta
Vi i SPF har tid på gymmet i Slätta varje måndag, onsdag och torsdag kl 10–11 fr o m ***måndag 1 september*** hela hösten fram till 30 december.
Deltagaravgiften är 300 kr vid träning 2–3 ggr/vecka eller 160 kr en gång/vecka. Avgiften, som är en engångsavgift, gäller till 30 december och betalas till bg 690-3330 ”SPF Seniorerna Falun” samma vecka som träningen startar.
Alla som deltagit under våren och vill fortsätta betalar avgiften. Anmälan behöver ***inte*** göras på nytt.
Nyanmälan görs till Bo Vestlund genom e-mail bosse8@gmail.com eller tel 429 67 38. Våra kontaktpersoner på gymmet är Lars Ädel och Bo Vestlund.

Kul på hjul
Efter initiativ av vår medlem Sonia Hedberg har en cykelgrupp bildats, som heter *Kul på hjul.* ***Varje onsdag kl 10.00*** görs olika cykelturer.
Du som vill vara med och cykla tillsammans på vanlig cykel eller el-cykel, ring Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17. Eller skicka ett SMS. Hon ringer då tillbaka.

Långvandringar för skidåkare och andra byter dag till torsdagar
Långvandringarna startar torsdagen den 9 oktober – veckan efter den sista skogsvandringen. Gustav Boklund håller i vandringarna under oktober, och det kommer att bli mest upprepningar av bra vandringar som vi gjort genom åren.

I november, när vädret blir lite kyligare med risk för regn och snö, fortsätter vi att vandra på torsdagar, eftersom orienterarna har noterat klimatförändringen och fortsätter med orientering hela vintern. Då har vi ambitionen att hitta nya stigar för våra vandringar. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen. Inbjudan med detaljer om vandringarna skickas ut som mejl och läggs ut på hemsidan.

Sittgympa och Seniorgympa

I båda grupperna tränas:
- Kondition, med pulshöjande rörelser för att få upp flåset
- Styrka som stärker muskler kring alla leder
- Rörlighet framför allt för att behålla den rörlighet vi har, kanske öka lite
- Balans, för att fungera i vardagen och minska risken att ramla
- Koordination, här får hjärnan vara med och träna

I sittgympan utförs inga övningar på golvet. Kursen är förlagd till Britsarvsgården med start kl 10-11 måndag 1 september. Ledare: Barbro Nilsson. Kostnad 270 kr för 15 ggr. Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

I seniorgympan utförs någon övning på golvet. I övrigt lika som sittgympan men något intensivare. Sittgympan startar måndag 1 september kl 11-12 på Britsarvsgården. Ledare: Barbro Nilsson. Kostnad 270 kr för 15 ggr. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

Det är aldrig för sent att börja träna! Forskning visar att träningseffekten är mycket stor, oavsett om du är 60, 70, 80, 90 eller äldre. Regelbunden träning ger större och starkare muskler, längre levnad och ett friskare liv.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken är nu flyttad till nya badhuset på Lugnet. De tider vi haft sedan Badhuset öppnade har nu delvis tagits ifrån oss.
Tyvärr har vi hittills fått endast en timme på fredag kl 11-12. Det betyder endast en grupp på fredagar mot hittills två som det ser ut nu.
Alla medlemmar som deltog i de olika grupperna våren 2025 kvarstår.
Viktigt! Om dina förutsättningar förändrats eller du inte vill delta, är det mycket viktigt att meddela detta till Hans Thors. Adress och telefonnummer se nedan.
Många står i kö för att vara med.



Vid varje tid finns plats för minst 18-20 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgift: 500 kronor.

Grupper startar olika veckor (se nedan). De tider vi hittills tilldelats är:
Måndagar kl 08.30-09.15 och kl 09.15-10.00. Grupperna startar vecka 40-51.
Måndagar kl 19.00-19.45 och kl 19.45-20.30. Grupperna startar vecka 38-49.
Fredagar kl 11.00-12.00. Gruppen startar vecka 38-49.
Ledare: Anna-Kari Rynoson, Ann-Britt Vestlund och Klaus Nylund.
Sker en ändring för fredag, meddelas detta senare.

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors, hansthors18@gmail.com. Anmälan kan också göras på tel 070-677 05 49, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

Skogsvandrarna

har vandrat varje vecka under våren. En vandring gick runt Simonsberget ca 4,5 km, på stigar av varierande stigning och storlek. Fikastunden blev på toppen av Källviksbacken, med fantastisk utsikt över Falun.



I slutet av maj besökte vi Backa våtmark, ett område som genom århundradena har sjudit av liv. Tidigare hyttor, sågverk och tegelbruk har bytts ut mot betande kor och häckande fåglar.

Vid Övre Dikarbacken pågår en återuppbyggnad av den gamla gården. Där gick vi längs den fina grusade stigen där det går att ta sig fram med barnvagn och rullstol. Vi såg Trefaldighetskällan i skogen, enligt gammal folktro med läkande kraft.
Vårens sista skogsvandring gick från Karlsby fäbodar upp på Råberget t o r 6 km.

Inger Gyllner, Marianne Lockner och Göran Carlstrand

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

Höstens vandringar startar 2 september. Se hela programmet på sidan 23.

Kul på hjul



Säsongen startade i slutet på mars. Därefter har man cyklat varje vecka på olika ställen.

Gamla berget, Kårarvet, Övre Glamsarvet, Puttbo, Korsarvet, Önsbacken, Lilltorpet, Kulturstigen, Nedre Dikarbacken, Margaretas väg, Pilbo, Gruvriset, och vidare mot Lilla Källviken. Det var sträckningen på cykelturen den 9 juli som lockade 20 deltagare i det fantastiska sommarvädret.

Efter fikastoppet i Lilltorpet, där Räddningstjänsten visade sin verksamhet, tog deltagaren Mats initiativet och ledde oss in på en ny väg som vi andra inte hade åkt. Vid Naturskolan fortsatte vi på en fin cykel- och gångväg in i skogen och kom så småningom fram till cykelvägen som går ovanför gruvan mot Krondiket.

Vi beslutade att vi tar en månads ”semester” vad gäller organiserade cykelturer i nuvarande form. I stället kör vi en ”lightversion”, dvs att vem som helst spontant kan ta initiativ till en tur en dag som passar. *Sonia Hedberg*

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

Konstfest

3-5 oktober

Magasinet Falun

3 okt **17-21 Afterwork**
Invigning med konst och servering

4-5 okt **11-17 Utställning**
Servering

Fri entré
hela helgen!

Konst KONST KVADRAT **Kvadrat**

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

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

FALU JAZZ KLUBB

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





Villa Bergalid

Välkomnar er att ha bröllop, högtidsdag, konferens, minnesstund eller julbord på Villa Bergalid i Falun. Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkningen och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt fyra möten per år. SPF Seniorerna Faluns representanter önskar få in ***dina synpunkter kring hur du upplever vård och bemötande vid din vårdcentral*** *för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. Du är anonym.* ***Kontakta gärna någon eller några i nedanstående namnlista:***

Vårdcentral:	***SPF Seniorernas representanter:***
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com och Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.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:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Vårdcentral Kvarnporten

Patientföreträdare informerar om nöjda patienter.
SPF får fortsatta kommentarer kring vårdcentralens tillgänglighet.
Dagens listning är 6200. Har nu 1600 listade per specialistläkare. Detta betyder att VC måste sätta ett listningsstopp på dem.
Hög belastning på TeleQ på måndagar. Ring gärna andra dagar om behovet inte är akut.

Vårdcentral Norslund

Vårdcentralen har startat med digitala möten tillsammans med psykiatrin var tredje vecka. Varje torsdag har hemsjukvården möte på VC om gemensamma patienter.
VC har bekymmer med olika vägar man kan söka vård. Vill helst att 1177 används.
Telefon går bra, men ofta söker man på flera ställen och det blir dubbeljobb för personalen.
Alla erbjuds hälsokontroll vid 50 års ålder.
Planering för sommarschema pågår. Norslund och Svärdsjö tillsammans.

Vårdcentral Grycksbo

Läkarbemanningen kommer att vara lägre än vanligt under våren pga föräldra-ledigheter.
Ekonomin och bemanningen av VC styrs av hur många som listar sig på VC.
Viktigt att så många som möjligt listar sig på just Grycksbo VC, inte på annan vårdcentral, på Kry eller liknande.
Patientrådet: ”Alltid lätt att komma fram via telefon och alltid gott bemötande.”

VC har skrivit och önskat att bussarna från Grycksbo till Falun ska gå en annan sträckning och då via VC Britsarvet, så att patienter lättare ska ta sig mellan vårdcentralerna.

Vårdcentral Tisken

Man ska inte bli omlistad för att man bokar vaccinering på annan vårdcentral.
Urinprov/diabetes-patient upplever sig inte fått svar på varför man inte får ta samma prover efter man fyllt 80 år.
VC arbetar för att patienterna får träffa samma läkare vid sina besök. Det har gett resultat. Om mycket vård behövs eller behov av stöd finns får man en fast vårdkontakt.
VC har under många år utbildat ST-läkare. I dagsläget har VC fått ja till att anställa två nyutexaminerade specialister.

Vårdcentral Britsarvet

Sommarsemestern kommer att klaras av med hjäp av Grycksbo VC.

Marianne Häggblom

Läs en utförligare rapport på www.spfseniorerna.se/falun

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	*Tel:*	*Ersättare:*	*Tel:*
Kent Karlsson (*smkall*), AU	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg, AU	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168	Herbert Carlén	073-805 5700
Inger Strandmark	070-232 4399	Göran Mossberg	070-529 9054
Gunilla Barkar	070-677 1898	Kenth Nauclér	070-543 1099

Aktuellt från KPR inför hösten 2025

Under hösten fortsätter vi vårt arbete med att skapa bättre möjligheter för ensamstående och att en tydlig ökning av omsorgsbostäder måste ske. Vi ska bevaka att av kommunen fattade beslut genomförs. En ny socialtjänstlag infördes 1 juli.
Vi följer upp den avseende förändringar för oss seniorer.
Under hösten tar kommunens seniorvägledare fram en ny handledning som hjälpmedel i vardagen och i kontakt med kommunen.

KPR:s senaste sammanträde:

Måltider i äldreomsorgen: Information om trivsel och matupplevelser på vård- och omsorgsboenden. Falun följer rikssnittet för matupplevelser.

Resultat av översyn av kommunstyrelsens stiftelser och fonder: Följande stiftelser har analyserats bl a gällande ändamål och vem som kan söka medel ur fonderna: Stiftelsen A Carlssons testamentsfond, Stiftelsen Hjalmar Grönblads fond för Falu stads förskönande, Stiftelsen Samfund K1, Stiftelsen M Kronbergs donation till lekplats, Stiftelsen Falu Sparbanks fond för stadens prydande av konstverk och Stiftelsen Gustaf Aspgrens fond. För de två sistnämnda är tanken att använda de mindre summor pengar som finns kvar och sen avveckla fonderna. Målet är att informationen om övriga fonder ska nå ut bättre till dem som kan söka medel. Information om stiftelsen Falu stads besparingsfond finns redan publicerad på Falu kommuns hemsida och har därför inte ingått i översynen.

Nya socialtjänstlagen: Information om den nya socialtjänstlagen som trädde i kraft 1 juli. Den ger möjlighet att arbeta mer förebyggande och effektivt genom att bl a ta bort viss behovsprövning. En viktig samarbetspartner i arbetet med den nya socialtjänstlagen är Region Dalarna. Hur kan seniorer gynnas av den nya lagen och hur kan socialtjänsten jobba mer förebyggande? En möjlig åtgärd som föreslogs är att en biståndshandläggare ska kunna finnas på plats på vårdcentraler för ökad tillgänglighet för äldre.

Information från omsorgsnämnden: Kompetenshöjande möten har ägt rum med bl a Sveriges Kommuner och Regioner. Samverkan mellan kommun och region är viktigt. En organisationsöversyn pågår om hur kommun och region kan närma sig varandra och samarbeta mer.
Budgetdiskussioner pågår. Aktuella frågor är arbetsmiljön, alltför omfattande kvalificerad övertid samt bättre schemaläggning för ökad effektivitet och lägre kostnader. Hyrpersonal används allt mindre. Nya arbetssätt kan främja besparingar och effektiviseringar.
Digitalisering är ett viktigt instrument för att klara kompetensförsörjningen framöver då allt färre kan ta hand om de äldre. Extra satsningar på språkutbildning för dem som arbetar inom omsorgsförvaltningens verksamhet är prioriterat.
Förvaltningen arbetar fortsatt med ett medborgarförslag om syn- och hörselinstruktörer.
Det finns tre boenden som har en extern utförare. Uppsikten över dessa boenden ska tas upp på dagordningen. Man arbetar kontinuerligt med framtidens boenden.
Nu är två hyresupphandlingar aktuella, varav en är klar och en annan på gång.
En äldre- och funktionshinderstrategi planeras tas fram.
Välfärdsbrottslighet är en fråga som nämnden jobbar kontinuerligt med.

Information från SPF: För SPF är kompetensen inom omsorgen en viktig fråga. Ett skriftligt underlag med frågor om stärkt kompetens inom vård och omsorg överlämnas till Falu kommun. SPF vill att skrivelsen tas upp vid KPR:s arbetsutskottsmöte i augusti. SPF tittar också fortsatt på hur väl organisationen når sina medlemmar. SPF-medlemmar har fått frågan om de vill bli intervjuade av elever vid Kristinegymnasiet.

Kent Karlsson, Föredragande

Protokollen från Kommunala pensionärsrådets sammanträden
finns på www.falun.se under
Kommun & demokrati / Kommunens organisation / Rådgivande organ

Vår ordförande intervjuad:

Hur var det att växa upp på 1940-, 1950- eller 1960-talen?

Hur var det att växa upp på 1940-, 1950- eller 1960-talen? Kristinegymnasiet har frågat oss inom SPF Seniorerna Falun om vi kunde ställa upp för intervjuer i detta ämne. Ett antal elever hade behov av att kunna få möta seniorer med perspektiv på detta tidsintervall.

Jag var en av dem som hade anmält sig för intervju och den genomfördes den 7 maj i våra lokaler. Jag mötte Julian Anell och Somsom Beshiwa i SPF:s vardagsrum. Väl förberedda ungdomar ställde många inte helt lätta frågor. Här gällde det att verkligen fundera för att gräva fram bilder och minnen från ett förflutet.



Julian Anell och Somsom Beshiwa som går på Kristinegymnasiet intervjuade Anders Sätterberg.

Ibland kändes det som att man borde ha fått frågorna i förväg för att få tid att fundera igenom sina svar. Kanske det ändå blir bäst om det är det som kommer upp direkt som är det som ligger närmast vad som är viktigast.

För SPF som organisation är det viktigt att vi bejakar den här typen av frågor. Det är ett bra sätt för oss att visa att vi är beredda att ställa upp för mottot ”Hela Falun”. Det har vi gjort när det gäller hjälp i Källviksbacken samt förfrågan om stöd från Falu IF och ishockey.

Text och foto: Anders Sätterberg

Välbesökt seniordag vid gruvan

Tillsammans med pensionärsorganisationerna hade många seniorer letat sig till gruvan och Falu kommuns seniordag den 14 maj. På temat trygghet och säkerhet fick besökarna information under eftermiddagen.

– Det var mycket trevligt att få medverka även på scenen och göra reklam för vårt seniorarbete i ett stort antal olika kommittéer och den kommunala verksamheten, säger Kent Karlsson som representerade SPF Seniorerna Falun vid seniordagen.

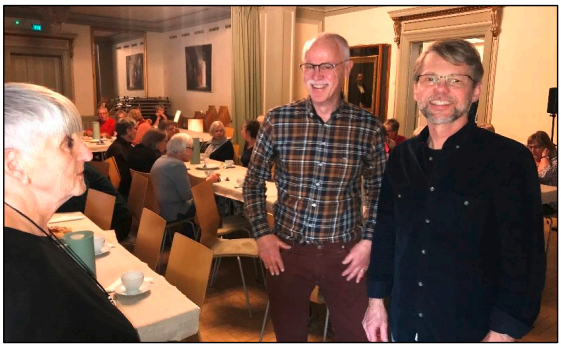


Kent Karlsson från SPF, Ann Chrona från SKPF och Karin Jacobson från PRO.

RIA-stugan – riktig välgörenhet!

På medlemsmötet den 8 maj fick ett 50-tal medlemmar i SPF Seniorerna Falun en utförlig presentation av RIA:s verksamhet i Falun. Den röda RIA-stugan är en välkänd del av stadsbilden på den ”gruvliga” sidan av Faluån.

Gunilla Barkar inledde medlemsmötet med en personlig berättelse från sina erfarenheter av att delta i RIA:s verksamhet. Därefter berättade Jörgen Lysholm om stödföreningen för RIA-stugan. Den bidrar både genom ekonomiska bidrag, ca 200.000 kr/år, och genom ideella insatser.



Gunilla Barkar hälsar Jörgen Lysholm (t v) och David Johansson välkomna.

Sedan var det verksamhetschefen David Johanssons tur att redogöra för den omfattande verksamhet med socialt arbete på kristen grund som RIA-stugan Falun bedriver. Verksamheten riktar sig främst till personer som av olika anledningar har tappat fotfästet i samhället och behöver hjälp.

RIA står för ”rådgivning i alkoholfrågor”. Idag har dock namnet RIA bytts mot ”Hela människan”, eftersom man även ger stöd i vardagslivet till personer med andra problem, t ex psykisk ohälsa. RIA hävdar att allt fler människor i Falun lever på en skör tråd. Arbetslöshet, skilsmässa eller sjukdom kan göra att man tappar fotfästet.

RIA-stugan är öppen för alla. Man serverar frukost och lunch, gästerna kan snygga till sina kläder, vila en stund och vara med i samtal. Man har också arbetsintegrerande insatser, bl a i en nyöppnad ”Second Hand-butik”, som ger bort kläder gratis eller säljer till lågt pris. Nytt är också hälsomottagning och tandvård några gånger i månaden och skapande aktiviteter som målning och poesi. Man har även organiserat ”Social mat”, utdelning av mat till de mest behövande tack vare mat skänkt från butiker och skolor.

Falu kommun ger inga bidrag till RIA-stugans verksamhet, men stöder däremot Härbärget, ett lågtröskelboende med tillsyn. Det öppnade hösten 2024 och förhoppningen är att de åtta bäddarna ska kunna erbjudas året om, inte bara under den kalla perioden.

Många av gästerna blir kvar i verksamheten i många år. Den skingrar ensamheten och ger en meningsfull sysselsättning, en delaktighet. Samtalet och den personliga kontakten människor emellan är verksamhetens kärna. David sade ”Man ska mötas i ögonhöjd” och betonade att alla är välkomna. Men bruk av alkohol och droger är inte tillåtet i stugan eller den närmaste omgivningen.

RIA-stugans verksamhet har ett brett stöd i Falun. Huvudman är tio kristna kyrkor och församlingar. Svenska Kyrkan, företag, privatpersoner och stödföreningen bidrar ekonomiskt och praktiskt. Förra året serverade RIA-stugan 11 000 måltider,

hade 19 500 besök och lät 1 578 personer övernatta i härbärget. 2024 tilldelades verksamheten Falu kommuns mångfaldspris.

SPF-medlemmarna imponerades av den välorganiserade och mångfacetterade verksamheten, men det var framför allt Davids och Jörgens engagerade presentationer som värmde i hjärtat.

Barbro Carnehag och Hans Kinell

Vill du veta mer? Se www.helamanniskan.se/falun
eller https://stodforeningenria.wordpress.com

RIA-stugan - i ”Fläsk-Minas” hus



RIA-stugan (Kv Garvaren stg 1800), som tidigare kallades ”Fläsk-Minas”, är en välkänd del av stadsbilden.

Det Falu-röda timmerbyggda huset med vita knutar ligger på den ”gruvliga” sidan av Faluån vid Fisktorget. Det har högt kulturhistoriskt värde och är en kvarleva av gamla träkvarter i centrum.

Elisabet Vilhelmina Bergström (1844-1937) kallades ”Fläsk-Mina”. Hon var en av Faluns mest legendariska och respekterade torgmadamer. Redan vid 23 års ålder började hon sälja kött, fläsk (!) och slickepinnar på Fisktorget.

Hon stod alltid först i kön på ångbåtskajen vid Tisken för att få välja först när bönderna från socknarna runt Runn kom till staden för att sälja sina produkter.

1899 köpte hon en egen gård – numera RIA-stugan – vid Kristinebron där hon bodde tillsammans med sin son med familj (Källa: Dalarnas kvinnohistoriska förening).



Sedan Falu kommun förvärvat fastigheten och hyrt ut det till privatpersoner bodde bland andra några nu mycket aktiva SPF:are där fram till 1971. Frikyrkopastor Åke Bjurén drev då frågan om en RIA-verksamhet i stugan och den kunde starta 1973.

Fläskminas torg – en busshållplats och några parkeringsrutor i det nya Källvikenområdet – bevarar hennes namn ytterligare några år bland förundrade yngre Falubor.

Hans Kinell

Fläsk-Mina vid sitt stånd på Fisktorget med RIA-stugan och Badhuset i bakgrunden.

NYHET 2025! **10% SENIORRABATT**

DAGENS LUNCH & HELGLUNCH!

KÖTT • FISK • VEG

STOR SALLADSBUFFÉ & DESSERTBUFFÉ

MÅNDAG-FREDAG KL 11-14 | LÖRDAG-SÖNDAG KL 12-15

INGEN HELGLUNCH UNDER VECKORNA 25-33.

Fest, bröllop, middag

HYR HELA DALASALEN



DALASALENS LOKALER ÄR LÄMPLIGA FÖR SÄLLSKAP PÅ 50 TILL 500 PERSONER



LUNCHMENYN HITTAR DU PÅ

dalasalen.se

DALASALEN

RESTAURANG · NÖJE · EVENEMANG

FACEBOOK.COM/DALASALEN

TELEFON 023-183 82.



VÅR BEHÖRIGA ELEKTRIKER HJÄLPER DIG MED INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA
ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

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



KGK:are på utfärd till tågparadis

Med tidig avfärd, fikapaus vid Dalahästen i Avesta anlände vi, ett gäng KGK:are vid 10-tiden till Miniature Kingdom i Kungsör. Det här är ett litet kungarike med drygt 700 meter räls och 4 000 invånare!



Ett Sverige i miniatyr.

Genom den kunnige och underhållande guiden Janne Nordin fick vi veta det mesta om anläggningens tillkomst och uppbyggnad. För det här är mycket mer än en jättestor modelljärnväg; det är snarare ett stort antal stads- och landskapsmiljöer med tågen i centrum. Malmbanan i norr med bland annat Lapporten, Igelstabron i Södertälje, Globen i Stockholm, Dalhalla, Julbocken i Gävle, Örebro slott och ytterligare många miljöer knyts samman med godståg, snabbtåget X2000, vanliga persontåg och dessutom ett och annat ånglokståg.



Med på resan var från vänster Erland Jacobson, Erich Colberg, guiden Janne Nordin, Gert Lundmark, Bruno Mild och Tor-Björn Westerlund.

Vidare kunde man till och med ta en titt på den lilla tågledningscentralen som styr all tågtrafiken.

Sammanfattningsvis: Ett kungarike fyllt med upplevelser för både gammal och ung!

Erland Jacobson

Kom med i en ny KGK-grupp!

KGK står för Karlar, Grabbar, Kompisar och består av grupper om cirka åtta män. Idag finns fyra grupper i Falun. Ett syfte med dessa grupper är att förebygga ofrivillig ensamhet. Man träffas för gemenskap och för att ha trevligt tillsammans.

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

Somrigt musikcafé

Det sägs att ”efter regn kommer solsken”. Det stämde åtminstone den 12 juni, då SPF Seniorerna Falun hade sitt sista medlemsmöte före sommaren.

Efter en tids regn och rusk kom sol och värme tillbaka även i överförd betydelse. Medlemsmötet blev ett Musikcafé med låtar fyllda av kärlek och nostalgi, sedan ordförande Anders Sätterberg givit en kort information om föreningens kommande utmaningar.

Han berättade bland annat att styrelsen önskar öka insatserna för medlemsvården. Föreningen har många medlemmar. Det är viktigt att alla känner sig sedda och får ut något av medlemskapet.

Den största andelen av medlemmarna är under 80 år. Många söker sig till vår förening direkt efter pensioneringen. Det kräver att aktivitetsutbudet ska vara attraktivt också för dem.

De unga seniorerna är viktiga i verksamheten. En del av våra aktiva är i hög ålder och kan behöva avlastning och nya impulser. Samtidigt ska föreningen även kunna hjälpa till att skingra den ofrivilliga ensamheten.

Styrelsen har antagit ett dokument kallat ”Strategi för verksamhetsutveckling” som kommer att vara styrande för det kommande arbetet. Viktigt blir fortsatt medlemsutveckling, god tillgång till aktiviteterna, bättre kunskap om vad medlemmarna efterfrågar och ett maximalt utnyttjande av våra lokaler.

Styrelsen vill på ett mer strukturerat sätt utvärdera vad deltagarna i våra aktiviteter tycker om vår verksamhet. Arbetet med att göra Wallmanssalen bättre lämpad för stora grupper fortsätter.

Anders Sätterberg avslutade med uppmaningen att deltagarna ”ska hålla sig på benen och vara friska och pigga så att vi kan ses igen i höst” och önskade alla en trevlig sommar.

Så var det dags för ”Vår orkester” – en trio med riksspelman Per-Ola Björklund, Bo Wallner och Jan Sjöberg. De underhöll med ett varierat sång- och musikprogram.

Per-Ola berättade om minnen, personer och händelser med anknytning till framförandet varvat med ett säkert fiolspel. Lite allsång blev det också i några kända låtar.

Tyvärr var inte Wallmanssalen på sitt bästa humör. Det var ibland svårt att höra vad som sades. Musikanterna blev lite störda av svårigheterna med publikkontakten.



Vår orkester. Närmast kameran Jan Sjöberg, sedan Per-Ola Björklund och Bo Wallner.

På café ska man kunna fika med goda bullar och kakor. Det fick man även på vårt Musikcafé!

Text och foto: Hans Kinell

Resa till Ängelsberg och Oljeön

Resan startade vid åttatiden med 45 SPF:are.
I Ängelsberg besökte vi först Oljeön, som egentligen heter Barrön och är belägen i sjön Åmänningen. Färjan *Petrolia* tog oss till ön.

Engelsbergs bruk var ett f d järnbruk som 1993 utnämndes till världsarv. Den stora stationsbyggnaden mittemot ön är ritad av den kända arkitekten Erik Lallerstedt. Strax intill, på en udde, ligger ”Ulvaklev”, en stor röd tegel-”villa” med tinnar och torn. Arkitekten, också välkänd, är Isak Gustaf Clason (född i Falun) och han ritade flera liknande hus i trakten. Idag bor det 150 personer i Ängelsberg.



Engelsbergs Oljefabrik (bilden t v) är världens äldsta bevarade raffinaderi. Pehr August Ålund hade först byggt en fabrik på fastlandet men den brann ner efter ett åsknedslag. Av säkerhetsskäl byggde han senare här på ön en ny fabrik som blev klar 1875. En viktig anledning till valet av Barrön var Strömsholms kanal som går genom sjön Åmänningen där råoljan kunde fraktas i prämar.

Råvaran till fabriken var råolja som importerades från USA och var tullfri. Av råoljan producerade man sedan främst lysoljor, fotogen, maskinsmörjmedel, läderoljor och läderfett.

Arbetarbostäder byggdes på ön och som mest bodde här åtta familjer. Familjerna som bodde här fick ta sig till fastlandet för att handla och barnen för att gå i skola. På sommaren rodde man och på vintern gick man över isen.

1902 inträffade en allvarlig olycka. Tullfriheten på råoljan hade upphört och en tullbåt gick ut för att inspektera lasten av råolja. En gnista, troligen från tullbåten, antände hela lasten och 1500 fat råolja brann upp och flera personer omkom. Bolaget tvingades lägga ner pga olyckan. Året därpå startades verksamheten upp i ett nytt bolag (Aktiebolaget Oljefabriken Engelsberg) och nu använde man också animaliska oljor vid tillverkningen. Fabriken lades ner 1927 pga olönsamhet. Idag ägs raffinaderiet av Preem. Oljeön ingår som en miljö i Ekomuseum Bergslagen.

Efter lunchen kunde vi promenera till Skulpturparken som ligger utmed ån. Engelsbergs Konstgille arbetar med att varje år fylla parken med fantastiska konstverk.

Efter besöken i Ängelsberg ställdes kosan hemåt. I Norberg drack vi kaffe med gräddbakelse på Elsa Anderssons Konditori. Konditoriet startade 1916 och brann ner till grunden 2015, byggdes upp och öppnades igen 2017.

Text och foto: Per Börjesson

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

Uppskattat om fäbodbruk



Det var en välbesökt och mycket uppskattad föreläsning med kulning vid Karlsby fäbodar lördag 31 maj.

Victoria Törnqvist och Eva Rune berättade mycket intressant om fäbodbruk och lät oss lyssna till kulning, som var både lockande och varnande.

Vi cirka 90 personer som var där hade tur med soligt och fint väder.

SPF bjöd på det hela och även på bullar till fikat. Tack!

Text och foto: Torsten Hedbom

Försommarfest vid Lilltorpet



För första gången bjöd SPF Seniorerna i Falun till försommarfest vid Lilltorpet, Faluns folkets park, lördagen den 14 juni. Inte mindre än 90 seniorer hade anmält sig till evenemanget. Ett antal seniorer från SPF Borlänge, Tuna-Säter och Svärdsjö-Enviken hade även hörsammat inbjudan.

Stina T Karlsson i Program- och festkommittén hälsade alla välkomna till Lilltorpet och påminde oss om att musik är bra för människors hälsa, såväl för det fysiska som psykiska välbefinnandet.

Dansbandet CC Riders stod för underhållningen och spelade svängigt från dansbanans scen. Även om det var gott om plats på dansgolvet var det många som drogs med i musiken, antingen sittande i skuggan på dansbanan, på en bänk i gröngräset eller i det lite svalare serveringstältet.

De allra flesta försåg sig under eftermiddagen med kaffe och fikabröd, glass eller varm korv med bröd.

Det var ett lyckat arrangemang där medlemmarna fick möjlighet att njuta av underhållning, umgås med andra människor och ha det skönt i den fina miljön vid Stora Vällans strand en ovanligt varm och vacker försommardag.

Göran Johansson



”Lilla saluhallen”

Välkommen till alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH och HELGPÅSEN... Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt hängmörade lokala kött. Våra kockars goda såser, ostar, olivolja skagenröra, sallader... Och när du funderar på vilka godsaker du ska köpa med dig hem kan du passa på att dricka och äta något gott. Vi är ju den ”lilla saluhallen”.

BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se






Medicinteknisk utveckling – kryddad med historia






Medicinhistoriska museet Falun

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

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



Inträde: 50 kr/person
Öppet på begäran, torsdagar kl. 14.00-17.00
Gruppbokning möjlig även andra dagar

Nisserska huset vid Falu lasarett
medicinhistoriska.falun@gmail.com ▪ 070-354 88 65 (Bo Eriksson)

80plussare på utflykt

Så var det dags för den årliga sommarutflykten för våra äldsta medlemmar. Strålande sol. Fullsatt buss. Vad skulle vi få se och höra om den här gången?

Utflykten, med Falukännaren Örjan Hamrin som guide, inleddes med en bussrundtur i olika stadsdelar i centrala Falun, framför allt trästadsdelarna Gamla Herrgårn (Born), Elsborg och Östanfors. Vi fick höra om Europeiska byggnadsvårdsåret 1975 och dess betydelse för bevarandet av Falun som trästad. Örjan visade på intressanta byggnader från olika epoker och berättade om arkitekterna bakom dem.



Örjan Hamrin t v och reseledaren Torsten Hedbom.

Efter kaffepaus på Gullnäsgården i Stennäset fortsatte dagen med en tur runt sjön Runn. Vi passerade Hosjö, Karlslund med Birgittagården, Staberg, Vika och Torsång med sina medeltida kyrkor, Rankhyttan med Kungsladan.

På återvägen längs Borlängevägen berättade Örjan om de skrinlagda planerna på ett nytt centrum mellan Falun och Borlänge med bland annat idrottsanläggningar och köpcentrum. Falun sa nej.

Under resan underhöll Örjan oss också med glimtar och anekdoter ur Faluns historia.

Margareta Nissby

”Mitt Värmland”

Vems Värmland? Jo, Gunnar Helgesson tillbringade sina barn- och ungdomsår i sydöstra Värmland och nu ville han visa oss detta område.

Start måndag vid 8-tiden mot Karlskoga. Först Björkborns herrgård med lunch. Alfred Nobel ägde stället några år i slutet av sitt liv och han kom oss till mötes i guidens gestaltning. Vi blev mycket skickligt förda genom Nobels liv och leverne. Vilken personlighet det var!



Dagen därpå for vi först till Södra Råda nyuppförda tidigare medeltida kyrka i Gullspångs kommun. Den gamla helt bemålade medeltida kyrkan brann (pyromandåd) totalt ner år 2001. Expertisen har gjort storverk och väggarna är resta. I år handlar det om spån, både tak och väggar.

Södra Råda kyrka (2022). Foto I Söderlund.

På eftermiddagen kom vi till Picassos välkända stora 15 meter höga skulptur nere vid Vänerns strand. Vi fick höra den

spännande historien om statyn och hur den kom att hamna i Kristinehamn. Den föreställer Picassos hustru Jacqueline. Vi guidades också i den gamla delen av Kristinehamn med dess bakgrund som ”Järnets stad”.

Tredje dagen for vi västerut. Det var Gustaf Frödings förmiddag med hans barndomshem, Alsters herrgård. Efter lunch utmärkt presentation av Frödings liv. Vilket liv han hade!

Sedan till Karlstad. Här väntade Sandgrund med Lars Lerins fina alster. Själv gick jag till Värmlands museum tvärs över och såg en fantastisk utställning av den alldeles för okände konstnären Stefan Johansson (1876-1955).

Torsdag. På väg hemåt. Lunch på Hennickehammars herrgård och lite glimtar av Filipstad.

Tack Gunnar för allt arbete du lagt ner på planering och alla kontakter du måste ha tagit. Allting klaffade perfekt. Mycket bra! *Birgitta Sandström*

Här går det hett till

Vi har alla sett stålpendeln passera genom Falun tre gånger om dagen. Långt och lastat med 3 200 ton stålämnen per tåg från Luleå till Borlänge. I Luleå kallas stålämnena slabs, under resan byter de namn till just ämnen. Och det är förvandlingen av ämnena till plåt vi ska få se vid besöket i varmvalsverket vid SSAB i Borlänge.

Vi får en genomgång av säkerheten, får se en film om ståltillverkningen i Luleå med malm från malmfälten i Kiruna och Malmberget. Och så blandas stålet med olika legeringar för att passa de många kundernas behov och formas till slabs, var och en 11 meter långa, 22 centimeter tjocka och 20 ton tunga. Sen lastas slabsen på järnvägsvagnar och skickas söderut, där vi ska få se dem förvandlas i varmvalsverket.



SSAB i Borlänge är en stor arbetsplats. 1 700 personer arbetar här i treskift, på området har man sin egen järnväg, fyra mil lång, hit kommer fem vagnar med gasol till ugnarna per dygn och sex bilar med naturgas från Norge. Det finns också ett kallvalsverk liksom verkstäder, kontor, it-avdelning, en fin friskvårdsavdelning.

Inne i varmvalsverket tar vi oss fram på bryggor högt över verksamheten nere på golvet. Det är varmt och när luckorna till de jättelika ugnarna öppnas ser man gasollågorna därinne och hettan slår mot ansiktet. Ut ur ugnen kommer det rödglödgade ämnet och börjar sin färd genom valsarna, och blir tunnare och tunnare. Stålet kyls hela tiden och vattenångan stiger. Vattnet kommer från älven – som är en av anledningarna att verket finns här. Vattnet returneras till älven sedan det renats och kylts ner. *Inger Söderlund*

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



Norrlandsresan

Tidigt på pingstdagen äntrade 29 SPF:are bussen i Falun. Första dagen blev en transportsträcka i fint väder med härliga utsikter som avslutades i Storuman. Dagen därpå styrdes kosan mot Jokkmokk och ett stopp vid Norra polcirkeln och besök på Ajtte Fjäll- och Samemuseum. Vi passerade också Sveriges största kraftverk Harsprånget. Sjutton av oss beundrade utsikten över kraftverksdammen i Porjus från helikopter.

Tredje dagen blev mycket innehållsrik, först en guidad tur i Kiruna som avslutades med ett besök i det nya stadshuset. Därefter besök vid Ice Hotel 365 och rymdcentret Esranges besöksutställning.

Fjärde dagen åkte vi mot Skellefteå via Aitikgruvan och Gammelstad, den gamla kyrkstaden strax utanför Luleå med 404 bevarade kyrkstugor, där de äldsta är från 1600-talet. Övernattning på Wood Hotell, ett hotell helt i trä.

På hemvägen besökte vi High Coast Whisky strax utanför Kramfors och fick en mycket uppskattad guidning i destilleriet av en av grundarna. *Elsie Karlsson*



Fogelstad och Julita Gård

Fogelstad ligger utanför Katrineholm. Där bildades 1921 Kvinnliga Medborgarskolan som drevs fram till 1954 och är en viktig del av Sveriges kvinnorättsrörelse. Fogelstadgruppen som grundade skolan bestod av Elisabeth Tamm, Ada Nilsson, Honorine Hermelin, Kerstin Hesselgren och Elin Wägner. Flera av dem blev de första kvinnorna att ta plats i Sveriges riksdag.

De främsta frågorna på skolan handlade om demokratin, kvinnofrågan, jämställdheten, freden, sociala frågor och jorden. Idag är det Kulturföreningen Fogelstad som för arvet vidare och har gjort en utställning om skolan och dess verksamhet. Mycket mer finns att säga om Fogelstad. Den som vill informera sig kan t ex läsa Ulrika Knutsons bok *Kvinnor på gränsen till genombrott*.

Nästa dag ägnades åt Julita Gård som ligger nära Fogelstad. Julita är Sveriges största herrgårdsmuseum. Den har en lång historia och består av nära 360 byggnader. Vi fick veta hur livet tedde sig för herrskap och tjänstefolk på den tiden.

Text: Britta Olevik Foto: Ulla Immler

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

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna arbetar framför allt för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.
Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har omkring 2700 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).
Medlemsavgift 2025: 290 kr inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (190 kr).
Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Betala INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.
Om du anmäler dig som medlem under fjärde kvartalet i år (dvs fr o m 1 oktober) *gäller nästa års medlemsavgift även för innevarande år.*
Obs: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sedan betalas.

Om försäkringar
Vår ***medlemsförsäkring*** (avtalsnummer 9550) omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring. ***Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.***
På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se.

Dessutom har vi en ***mötesförsäkring*** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av förbundet.

Läs mer 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 omkring 2700 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 2025:

Nummer:	*Annonsstopp / Manusstopp:*	*Utgivning:*
Inför vintern	16 oktober / 23 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2025:3

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

Redaktion:
Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com
Göran Johansson, goranjohansson330@gmail.com
Hans Kinell, hans.kinell@telia.com
Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com
Bo Bävertoft (webbplatsen), bo.bavertoft@bahnhof.se
Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com
Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com
Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

