SENIORERNA Falun

MedlemsNytt
2025:4

INFÖR VINTERN



SPF:arna från Falun återupplevde gamla minnen!
Läs om besöket på CTH Ericsons Hattfabrik i Borlänge på sidan 40-41.
Foto: Hans Kinell

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 *(sammankallande)*	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 *(Helgstängt 23 dec – 7 jan. Öppet fr o m 8 januari.)* 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)

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

Älgjakten är avklarad och nu vidtar ”transportsträckan” fram till jul. För alla framstår det tydligt vad älgjakten betyder för den som ägnat sig åt älgjakt i 46 år.

Älgjakten är också en stor social aktivitet. Vi har flera träffar under sommaren för att förbereda våra pass. Det här tillsammans med en hel veckas samvaro under jakten har ett stort värde även utanför själva jakten. Sociala nätverk skapas. Nu är jag lyckligt lottad som har andra starka nätverk också.



Varför nämner jag detta? Jo, för mej är det något som skapar sociala kontakter och bidrar till att förhindra det som benämns ofrivillig ensamhet.

Det är alltså viktigt att se till att man har funnit ett engagemang i någon form av aktivitet som bidrar till denna sociala gemenskap. Det är här vår fantastiska verksamhet kommer som ett starkt alternativ. Att delta, eller att engagera sig i vår verksamhet som funktionär, innebär att man aktivt förebygger ensamhet som inte är vald. Detta är utgångspunkten för oss när vi ånyo ansökt om statsbidrag för vårt arbete mot ofrivillig ensamhet år 2026.

Vi är inne i en tid nu när vi börjar närma oss en summering av verksamhetsåret 2025, men också blicka framåt mot 2026. När det gäller utvecklingen gällande antalet medlemmar kan vi konstatera att de senaste 12 månaderna har vi fått 301 nya medlemmar. Det stora antalet nya medlemmar innebär att vi totalt är hela 2800. Då det är tid än inför årsslutet och summeringen efter första kvartalet 2026 torde nivån kunna behållas.

Detta är ju ett kvitto på att vår verksamhet är attraktiv för nya pensionärer. En analys av åldersfördelningen visar att många anmäler medlemskap efter några år som pensionär.

SPF i Borlänge har också haft en stark utveckling. Profilen i deras utbud har i stort handlat om mat och dryck. De har däremot inte den bredd som vi har när det gäller friskvård, studiecirklar, resor, trivselgrupp, patientråd m m. Vi har en bra kontakt med varandra och utbyter erfarenheter, vilket jag tycker är mycket bra.

För att kunna öka medlemsantalet eller bibehålla nivån krävs ett årligt stort tillskott av medlemmar. Under ett år har vi medlemmar som av olika skäl också väljer att avsluta medlemskapet. Jag har personligen kontaktat de som valt att på egen begäran lämna oss inom 1-3 år. Jag har fått kontakt med över hälften. I samtliga fall fanns det helt naturliga skäl och i inget fall något som berodde på vår verksamhet. Snarare framkom oftast positiva omdömen.

Det är lätt att luta sig tillbaka och vara nöjd med den utveckling vi haft. Bakom denna utveckling ligger givetvis alla kommittéers fan-

tastiska arbete. Samtidigt gäller det att titta framåt och även observera vad som sker i andra föreningar. Vi måste fortsätta att utveckla vår verksamhet i en riktning som lockar våra nya seniorer. Samtidigt vara lyhörd för vad våra allt äldre seniorer värderar i vår verksamhet.

Av denna anledning har styrelsen fastställt ett strategidokument som vägledning för vårt fortsatta arbete med vår verksamhetsutveckling. Hur vi skall arbeta vidare med olika delar av de områden som anges, kommer vi att ha som huvudpunkt när vi träffar våra verksamhetsansvariga i slutet av oktober månad. Jag är övertygad om att vi kommer att finna bra former för det fortsatta arbetet.

Jag vill i detta sammanhang tacka alla våra funktionärer för ett fantastiskt arbete även under detta verksamhetsår. Samtidigt vill jag betona vikten av att våra kommittéer kan få flera deltagare så att arbetsbördan kan fördelas på flera. Kom ihåg att ditt engagemang ger dej det sociala nätverk som är så viktigt, samtidigt som du gläder många.

Tack till alla våra medlemmar som uppenbart uppskattar allas vårt arbete.

Även om det känns lite tidigt vill jag redan nu passa på att önska alla

EN GOD JUL och
ETT GOTT NYTT 2026!

Anders Sätterberg, ordf

Från och med **4 november 2025** kan befintliga medlemmar **betala medlemsavgiften för 2026** direkt via Mina Sidor. Det är möjligt att betala via Swish, betalkort och bankgiro.
Se sidan 43.

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

Där publicerar vi ***nyheter/ändringar om resor och arrangemang*** så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt. I ***Kalendern*** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Följ oss på Facebook

Vi lägger ut information på Facebook, vår 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.spfseniorerna.se/falun/facebook-flode/

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



Första advent:
Traditionsenlig adventssång
på Stora Torget

med SPF-kören och
Kulturskolans barnkörer
i samarbete med Centrala stadsrum
söndag 30 november kl 15.

Välkommen!



KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Tisdag 17 februari 2026 kl 13.00: Årsmöte i Nybrokyrkan
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Kören sjunger. Kaffe serveras.

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

Anmälan tidigast 3 februari och senast 12 februari via vår anmälningsrutin
på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Är du intresserad av att som funktionär delta i föreningens arbete?

Vänta inte på att valberedningen ska kontakta dig inför årsmötet!
Vid årsmötet väljs styrelse, sammankallande i kommittéerna, ledamöter i KPR, medlemsregisteransvariga, valberedning samt revisorer.
Men vi är över hundra personer som hjälps åt med föreningen. Årsmötet brukar därför delegera till styrelsen att utse övriga funktionärer – i praktiken rekryterar kommittéerna själva sina nya medlemmar.
Och det gör de ”när som helst” under året.

Så vänta inte, utan ta kontakt med någon i kommittéerna, styrelsen eller valberedningen.

På vår webbplats www.spfseniorerna.se/falun under rubriken ”Om föreningen” finns förteckningar över föreningens nuvarande funktionärer och hur verksamheten är organiserad.
Du kanske redan känner någon där som du kan fråga hur det är.

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 december kl 16.00, Nybrokyrkan ***(obs tid och lokal):*** Lucia
Traditionsenligt Luciafirande med Kulturskolans ungdomskör ”Salta Röster”.
Föreningen bjuder på glögg, pepparkakor, lussebröd och kaffe.
Anmälan fr o m 25 november t o m 4 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 150.***
Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Torsdag 8 januari kl 13.30, Wallmanssalen: Föredrag av Lars Moberg
med titeln ”Från Reagan till Trump. Och polariseringen av amerikansk politik”.
Anmälan fr o m 16 december t o m 30 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***
Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Tisdag 17 februari kl 13.00, Nybrokyrkan: Årsmöte
Kören sjunger. Kaffe serveras. ***Se kallelsen till årsmötet på sidan 5.***
Anmälan fr o m 3 februari t o m 12 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).
Information: Styrelsen

Torsdag 12 mars kl 13.30, Wallmanssalen: Föredrag om demens
med överläkare Björn Strindberg Lennhed, Geriatriska kliniken, Falu Lasarett.
Anmälan fr o m 24 februari t o m 3 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***
Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28

ANDRA ARRANGEMANG

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.
Kostnad: 125 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
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.***
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, gav ut sin första LP 1975. Och 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.
Kostnad: 175 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.
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.***
Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08

Tisdag 2 december, onsdag 3 december och torsdag 4 december kl 16-18: Jultallrik, Bergslagsmässen, Trotzgatan 13
Vi har åter fått förmånen att kunna bjuda på en jultallrik vid tre tillfällen med 130 personer per gång. För att detta ska vara möjligt måste vi ta ut en liten avgift (100 kr). Lättöl, julmust eller vatten ingår. Öl, vin och snaps finns att köpa på plats. Ett antal platser finns reserverade för icke medlemmar, så ta med en vän.
Kostnad: 100 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med. ***Max antal 130/gång.***
Anmälan fr o m 18 november t o m 25 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).
Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Söndag 18 januari kl 17-19, Wallmanssalen: Pubafton

Underhållning med delar av Falu Miner Chords. Genom de 40 år de har funnits har de sjungit och uppträtt nästan oavbrutet. Vem kan glömma de bejublade julshowerna och senare showerna med gäster alla med samma passion för att underhålla och roa med sång och musik. De sjunger i Barbershopstil, dvs liktydigt med folkligt och festligt med inslag av tårdrypande sentimentalitet, gärna i kombination med förstärkande koreografi. Försäljning av öl och vin.

Obs:Endast för medlemmar.

Kostnad: 100 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.

Anmälan fr o m 18 december t o m 8 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Måndag 26 januari kl 14.00-15.00, Wallmanssalen: Peter Hultqvist

F d försvarsminister Peter Hultqvist berättar om sin bok ”När allt förändras”. Den handlar om hans tid som försvarsminister under stora omvälvningar, framför allt Rysslands invasion av Ukraina och Sveriges väg mot Nato-medlemskap. Boken beskriver hur den svenska försvarsmakten behövde ställa om fokus från internationella insatser till ett nationellt försvar och ger en inblick i maktens korridorer, försvarsindustrins villkor och internationella samarbeten.

Anmälan fr o m 13 januari t o m 20 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). ***Max antal 90.***

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Onsdag 11 februari kl 17.00-19.00, Gamla Elverket: Underhållning med Clas Yngström som berättar om sitt liv och spelar lite blues för oss.

Kostnad: 175 kr/person betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du fått besked att du kommit med.

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

Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08

Lördag 21 mars kl 17-19, Kulturhuset tio14, Pelarsalen: Pubafton

(obs lokal). Vi firar åter St. Patrick’s Day några dagar i efterskott. Som vanligt underhåller Plastic Paddy. I år blir det åter möjligt att förbeställa mat och betala på plats. Det går också att köpa öl och vin eller alkoholfritt. Mer information kommer på vår hemsida och i gruppmejlet innan.

Kostnad: 150 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du fått besked att du har kommit med. ***Max antal 140.***

Anmälan fr o m 3 mars t o m 12 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08

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

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER



TISDAGSFIKA I SPF:s LOKALER PÅ ÅSGATAN 37

Vi möts varje tisdag kl 14-15 för att fika tillsammans.
Sista tisdagen före julen blir 16 december.
Första tisdagen efter nyåret för år 2026 blir 13 januari.
Känner du dig ensam, kom för en stunds samvaro. SPF bjuder på fikat.



GEMENSAMMA LUNCHER

Vi äter sopplunch tillsammans varje fredag kl 13:00.
Sista datum före julen blir 5 december.
Första datum år 2026 blir 9 januari.
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
sista torsdagen i varje månad kl 13.00!

Vi träffas 27 november. *Ingen träff i december.*
Därefter 29 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april (obs!), 28 maj.

Plats: SPF-lokalen Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).
Kontaktperson: Kerstin Danielsson, tel 070-333 27 44.



TYCKER DU OM ATT PUSSLA?

Skulle du vilja pussla tillsammans med några andra i en grupp?
Med denna fråga vill vi ta reda på om intresse finns att vara med och starta en pusselgrupp? I SPF:s regi och om möjligt i SPF:s lokaler.
SPF tillhandahåller inga pussel, utan tanken är att vi medlemmar i pusselgruppen tar med varsitt pussel som vi kan ha kul med.

Låter det intressant? Hör av dig till
Inger Bond på tel 070-287 67 57 eller e-post: bondinger@gmail.com.

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.

JULBORD MED JULMARKNAD på Högbo brukshotell

söndag 14 december

Resan är publicerad på vår hemsida, i gruppmejl och på Facebook.

Påstigning: Britsarvsgården kl 11.30, Knoppen kl 11.35 resp Resecentrum kl 11.50. Återresa från Högbo bruk kl 17.00.
Pris: 985 kr. Min 30 och max 45 personer.
Anmälan senast 18 november kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.
Reseansvarig: Elsie Karlsson
Bussbolag: Hansson Buss

KOMMANDE RESOR VÅREN 2026

Resa till norra Tyskland med buss
Spa-resa till Estland med möjlighet till golf i slutet av april
Kryssning med Birka till Visby och Bornholm 18 augusti

Resorna beskrivs närmare i kommande nummer av MedlemsNytt.



Bussutflykt med kulturtecken

28 damer och herrar reste med bokad buss till Avesta. Avesta Art var målet med resan. Resan bekostas ej av medlemsavgifter utan finansieras av riktade medel från Socialstyrelsen. Dessa medel täcker projekt som motverkar äldres ensamhet. Engagemang i Trivselgruppen fyller kriterierna med obokade och regelbundna träffar året om.

Avesta Art är en konstutställning i Verkets ursprungliga byggnad. Utställningen förnyas varje år efter starten 1995. Kontrasterna mellan Verkets miljö och konstnärernas skapelser kompletterar och förstärker upplevelserna för betraktaren, samspelet däremellan. De olika konstuttrycken berörde oss på olika sätt. Bra att ha en specialguide som gav exempel på hur man kan tolka.

Under resan hade medlemmarna en god och sammanhållande guide i Gunilla Barkar. Hon hade fördelat uppgifter till flera av medlemmarna att berätta om bygderna vi passerade. Inger Olénius gav en mycket bra beskrivning av bl a Skedvibygden. Kerstin Magnusson gav oss en bild av Hedemora, Dalarnas äldsta stad med stadsrättigheter sen år 1459. En betydelsefull marknadsstad för hela Mellansverige. Har varit utsatt för två förödande stadsbränder. Gun Klingberg Jansson gav en fin beskrivning av hur Mörksuggan uppstått i Rättvikstrakten.

Efter en välbehövlig och mättande lunch vid Avestaforsens brus åkte vi vidare och såg Dalahästen samt Mondos höjdrekord 6,29 m. Sverige/Avesta har tre världsmästare: förutom Mondo är det Tony Rickardsson (speedway) och Mattias Ekström (bilsport).

I Avesta finns ett speciellt höghus designat av Alvar Aalto, 1961. Avesta var en period aktuellt för hans speciella design.

Anna Maria Wahlberg



Illustration: Nora Tyskiind

MUSIK DALARNA

VARMT VÄLKOMNA ATT TA DEL AV
SÄSONGENS FANTASTISKA KONSERTER!
WWW.MUSIKIDALARNA.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

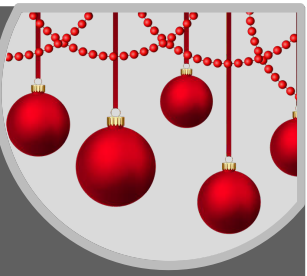
Julstämning

Med körerna

Copper Town Harmony & Falu Miner Chords

Tillsammans med

SOLALA







Kulturhuset Tio14
Falun lö. 29 nov
kl 14 & 18.30



Copper Town Harmony Falun

Falu Miner Chords Barbershop Chorus

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

NBV

ARCTIC PAPER

Länk till biljetter

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.

HANDARBETE - TEXTILA HANTVERK

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

SAMTAL – TEMA GAMLA HANTVERKSTEKNIKER

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

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.
6 träffar (varannan vecka). Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 660 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

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

POESI FÖR NYFIKNA – OM DIKTER OCH POETER Intresseanmälan

Välkommen till en studiecirkel där vi utforskar poesins värld tillsammans under fem träffar. 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.
Start: Torsdag 29 januari kl 17.15-18.45. Ledare: Joni Stam. Kostnad: 450 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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 – med stöd av en stor del av Dalarna.
Vi planerar för en studiecirkel med 5 träffar. Ledare: Björn Ericson. Kostnad: 380 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

SAMTALSCIRKEL: LIVSMOD, LIVSGLÄDJE & LIVSMENING Intresseanm

Välkommen med din intresseanmälan till denna nystartade samtalsgrupp för dig som är senior med samtal om livet. Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation som önskar mer inspiration i vardagen.
Ledare: Karin Åslund Eichinger. Kostnad: 650 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

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 samt antavla i A1-storlek.. Ta med egen dator. Datorvana krävs.
Onsdagar kl 13.30-16.00 varannan vecka (6 träffar). Start: 11 februari.
Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1 300 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 samt antavla i A1-storlek. Ta med egen dator. Datorvana krävs.
Onsdagar kl 10.00-12.30 varannan vecka (6 träffar). Start: 11 februari.
Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1 300 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. Under tre träffar får du möjlighet att fördjupa dig i hur området skapades av ett meteoritnedslag för över 380 miljoner år sedan och hur det har format landskapet kring Rättvik.
Vi ses två gånger i 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.
Vi planerar att genomföra cirkeln under mars-april. Utflykten anpassas efter vårens väder och möjligheten att besöka de aktuella platserna.
Ledare: Leif Löfberg. Kostnad: 500 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

UPPTÄCK KONSTEN – en resa genom tid och uttryck Intresseanmälan

Välkommen till en studiecirkel för dig som är nyfiken på 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.
Start torsdag 22 januari kl 17.15-18.45. Ledare: Joni Stam. Kostnad: 450 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

UPPTÄCK DEN DIGITALA VÄRLDEN – PÅ DITT SÄTT! Nyhet!

Få ut mer av din mobil, dina bilder och nätets möjligheter! Vi erbjuder nu ett helt smörgåsbord av korta kurser och workshops som hjälper dig steg för steg att fota, spara, skapa och känna dig trygg i den digitala vardagen. Ledare är George Grigoriadis.
Intresseanmäl dig till de som passar dig bäst, så återkommer vi med inbjudan när vi fått fler intresserade.

– Fota med din mobil
Lär dig ta bättre bilder med din mobil! Vi går igenom komposition, ljus och enkla knep för att fånga ögonblick som verkligen berör. Kursen passar alla oavsett mobilmodell eller erfarenhet. Vi planerar för två träffar. Kostnad: 470 kr

– Hantera dina bilder i vår digitala värld
Lär dig spara, sortera och dela dina bilder på ett enkelt och säkert sätt. Vi går igenom molntjänster, bildmappar och hur du hittar bland alla dina digitala minnen. Vi planerar för två träffar. Kostnad: 470 kr

– Skapa en fotobok (som fortsättning efter kursen Hantera dina bilder)
Samla dina bästa bilder och skapa en vacker fotobok! Vi går igenom hur du väljer bilder, skapar layout och beställer din bok online. En perfekt kurs för dig som vill bevara minnen på riktigt. Vi planerar för två träffar. Kostnad: 470 kr

– Digitala verktyg i vardagen
En praktisk introduktion till appar och tjänster som förenklar vardagen som till exempel 1177, Kivra, Swish, Vårdguiden, Google Maps och e-handel.
Vi planerar för en träff. Kostnad: 300 kr

– Trygg och social på nätet: Lär dig använda Facebook,Instagram,Messenger
En träff där du lär dig mer om hur använda Instagram, Facebook och Messenger för att hålla kontakt med familj och vänner, med fokus på bilder, säkerhet och integritet. Vi planerar för en träff. Kostnad: 300 kr

– Upptäck möjligheterna med ChatGPT
Är du nyfiken på hur AI och ny teknik kan göra vardagen enklare, tryggare och kanske till och med roligare? Lär 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 av mobil eller surfplatta krävs. Ta med din smartphone eller din surfplatta där appen ”ChatGPT” med fördel finns nedladdad. Vi planerar för en träff. Kostnad: 300 kr

SENIORYOGA OCH RÖRLIGHETSTRÄNING

– Senioryoga på matta
Yogan genomförs liggande, sittande och stående på yoga-mattan. Balans, koordination, rörlighet, avslappning och styrka. Välkommen att testa 1 gång.
Tio pass med start måndag 19 januari kl 14.30-15.30. Kostnad: 900 kr.
Plats: Britsarvsgårdens motionssal. Ledare: Iréne Sturve.
Obs: Anmälan direkt till irene@sturve.se eller 070-654 10 32

– Senioryoga på/med stol
Yogan genomförs sittande på stol och stående där du använder stolen som stöd. Här tränas balans, rörlighet, koordination, styrka och avslappning. Välkommen att testa 1 gång.
Tio pass med start torsdag 22 januari kl 14.00-15.00. Kostnad: 900 kr.
Plats: Britsarvsgårdens motionssal. Ledare: Iréne Sturve.
Obs: Anmälan direkt till irene@sturve.se eller 070-654 10 32

– Rörlighetsträning för seniorer
Pass med yoga-liknande övningar som ger dig lust till rörelse i vardagen. Går bra att använda en stol som stöd. Välkommen att testa 1 gång.
Tio pass med start torsdag 22 januari kl 15.30-16.30. Kostnad: 900 kr.
Plats: Britsarvsgårdens motionssal. Ledare: Iréne Sturve.
Obs: Anmälan direkt till irene@sturve.se eller 070-654 10 32

Studiecirklar som pågår utan möjlighet till att välkomna nya: *Operacirkel, Skrivarverkstad, Måla akryl och akvarell* samt *Linedance för fortsättare.*

Under våren planerar vi att även erbjuda erbjuda studiecirklar och workshops inom: *Familjejuridik, Träsnickeri, Järnets historia i Bergslagen, Världsläget & USA:s politik, Skapa 3D-dekorativa målningar m m.*

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

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

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

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).*

I samarbete med
TEKNIKHJÄLP.SE
Vi hjälper dig med all din teknik i Falun/ Borlänge-området , med omnejd

OBS! Den 14 oktober slutar Windows 10 att uppdateras.
Vi kan hjälpa dig med uppgradering till Windows 11.

350 kr/tim efter RUT-avdraget
Telefon: 0760 -28 98 19
E-post: info@teknikhjalp.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 kanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.
40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Period 1 Sommar är avslutad och vinnarna har lottats fram. Se vinstlistan på vår webbplats www.spfseniorerna.se/falun och i detta nummer av MedlemsNytt (sid 22).
Du som har vunnit kan hämta ut din vinst på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun). Öppettider: se sidan 2.

Period 2 Vinter pågår till 31 mars 2026. Behöver du nytt motionskort kan du skriva ut det från vår webbplats. Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i lotteriet. Efter avslutad vinterperiod lämnas/skickas motionskortet in (adress ovan) ***senast 7 april 2026.***

Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!
Prova gärna någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv!

Boule och bowling

Dessa aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare.
Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.
Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Boule: Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid ***varje tisdag kl 9.30*** i hallen.
Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika.
Efter juluppehållet startar spelet ***tisdag 13 januari.***
Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling: De som vill bowla är nu hänvisade att åka till Maserhallen, Borlänge. Vi har tider på fredagar kl 10, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kronor.
Vårsäsongen startar ***fredag 9 januari.***
Har du inte deltagit tidigare, kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 79 18, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Längdskidåkning eller långvandring alla TORSDAGAR i vinter

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

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

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

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

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

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

Skridskoträning



Snart är det dags för skridskoträning igen!
Sven Olsson och Dala Active Skaters har i många år bjudit in oss till skridskoträning under senhösten.
Sven har ju tyvärr gått bort men skridskoträningarna fortsätter – så snart det finns is uppe på Lugnet. Förhoppningsvis i mitten av november.
Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun.

Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas varje onsdag.
Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69.

- D-hallen Sporthallen, Lugnet
- Ingen föranmälan behövs
- Tiden är onsdagar kl 09.00-10.30

Efter höstavslutning 17 december återupptas spelet ***onsdag 7 januari.***

Bordtennis

SPF Seniorernas bordtennis håller till på regementsområdet, Soldatvägen 10, med spel på onsdagar kl 15.15-17.00 under perioden 24 september – 17 december. Under hösten genomförs en turnering i tre åldersklasser. Vi har ett tak på 45 personer eftersom vi har ett begränsat antal bord. Tyvärr är hösten f n fulltecknad. Bordtennisen fortsätter under våren 2026, prel med start 7 januari kl 15.15-17.00 och avslut 22 april. Vi kommer då att genomföra SPF-mästerskapen i två klasser. Men man är välkommen att spela även om man inte vill tävla.

Anmälan till våren 2026 kan ske under perioden 18–27 december. Tyvärr måste vi även då sätta ett tak på 45 personer pga ett begränsat antal bord.

Kontaktpersoner: Dick Junholm, tel 076297866, Mats Neubauer, tel 023-13262, och Ivan Vig, tel 0730756766.

Mjukgympa och lättgympa

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 Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 10-11. Start måndag 12 januari.
Ledare: Barbro Nilsson, tel 076-301 77 74. Kostnad: 270 kr för 15 ggr.
Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

I ***seniorgympan*** utförs någon övning på golvet. I övrigt lika som som sittgympan men något intensivare. Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11-12. Start måndag 12 januari.
Ledare: Barbro Nilsson, tel 076-301 77 74. 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 träninngseffekten är mycket stor, oavsett om du är 60, 70, 80 eller äldre. Regelbunden träning ger större och starkare muskler, längre levnad och ett friskare liv.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken är nu förlagd till badhuset på Lugnet. Vi har fem grupper och alla är förlagda till Rehab-bassängen.
Tider för de olika grupperna:
Måndag förmiddag: kl 08.30-09.15 och 09.15-10.00. Ledare: Anna-Kari Rynoson.
Måndag kväll: kl 19.00-19.45 och 19.45-20.30. Ledare: Ann-Britt Vestlund.
Fredag: kl 11.00-12.00: Ledare: Klaus Nylund.
Vid varje tid finns plats för 18-20 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor.
Avgift: 500 kronor. Vårens vattengymnastik startar ***vecka 3.***

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka ett mejl till Hans Thors med adress: hansthors18@gmail.com. Anmälan kan också göras på tel 070-677 05 49, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.
Du som deltagit under höstsäsongen behöver inte anmäla dig på nytt.
Om du ***inte*** vill eller kan delta under våren, meddela detta snarast till ovanstående adress.

Gym i Slätta

Intresset att delta i gymmet på Slätta är stort. Från november månad har tiden nu på försök utökats till tre gånger per vecka: *måndag kl 10-11, onsdag kl 10-11 och torsdag kl 10-11.*
Engångsavgifterna är 300 kr för 2 eventuellt 3 ggr/vecka och 160 kr för en gång/vecka. Vårterminen sträcker sig från 2 januari till och med 11 juni.

Nyanmälan görs till Bo Vestlund genom e-post bosse8@gmail.com eller tel 072-429 67 38.
Våra kontaktpersoner på gymmet är Lars Ädel och Bo Vestlund.

Gåfotboll

Med stöd av Korsnäs IF har nu gåfotbollen flyttat inomhus.
Spelplats är Lugnets sporthall ***tisdagar kl 10.00-11.00.*** Ta med eget fika.
Kontaktperson för SPF: Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

Kul på hjul

Efter imponerande 28 cykelturer runt om i kommunen har Kul på hjul-gruppen nu avslutat säsongen för i år. Du som har funderingar och vill vara med, kan kontakta Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17.

Golf

Säsongen är nu avslutad. Du som har frågor om golf kan kontakta Inger Larshans, e-post inger.larshans@gmail.com eller tel 070-714 84 40.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2025

1 Barbro Nilsson
2 Christina Sahlin
3 Eva Färnkvist
4 Monica Hillner
5 Bo Andersson
6 Lena Billing
7 Inger Hagdahl
8 Inger Åberg
9 Kristina Ingels
10 Solveig Blid
11 Tomas Lorenz
12 Barbro Persson
13 Olof Färnkvist
14 Inger Ledin
15 Börge Wredelius
16 Per-Åke Larsson
17 Bo Fagerlund
18 Britt Berglund
19 Britt-Inger Carlvik
20 Inger Larshans
21 Lena Svenson
22 Gudrun Djärv
23 Kerstin Hallpers
24 Ulf Lundquist
25 Karin Torhall
26 Bengt Stenerhag
27 Ann-Christin Olofsson
28 Anna Kihlén
29 Eva Andersson
30 Eva Taflin
31 Ingela Asp
32 Gunilla Back Kinell
33 Kerstin Magnusson
34 Lars-Ola Sörestad
35 GunBritt Sandberg
36 Lory Lundholm
37 Sven-Christer Kihlén
38 PG Holmquist
39 Pirkko Stenerhag
40 Solveig Wigén



Säsongens sista Kul på hjul

Säsongens 28:e och sista cykeltur gick Hosjön runt, ca 2 mil. 18 deltagare hade hittat till Slussvaktar'n och den 19:e plockade vi upp vid Rottnebyskogen. Vindstilla, 9 plusgrader och en sol som lyste starkt och värmde oss. Alltså en perfekt kombination för en fin cykeltur i vackra höstfärger.

Vi började tidigt, redan 27 mars gick första turen runt Varpan och säsongen av-slutades senare än vanligt. Ändå hade vi ett uppehåll på en månad när det var lite för varmt. Drygt 80 mil har vi avverkat tillsammans i år och vi har kört både längre och kortare turer.

Dagens deltagare fick pris idag, i alla fall ställa sig på prispallen vid kanotklubben i Hosjöholmen. Ett pris för väl utfört arbete. Flera av deltagarna har varit med på nästan alla turer. Nu går vi i ide och återkommer till våren.

Sonia Hedberg



Långvandringarna har startat

Höstens första långvandring gick längs Svärdsjön och strömmarna vid Borgärdet och genom Sjumilaskogen med Vasastenen (bilden t v), rest 1920 för att bevara minnet av Gustav Eriksson Vasas räddning undan danskarna. Namnet ”Sjumilaskogen” tillkom när de danska knektarna mötte en svärdsjökarl som på frågan hur stor skogen var, svarade ”sju mil”. I verkligheten är skogen bara några hundra meter lång.

Den 23 oktober var målet Stora Lönnvattnet och Stenverken. Anders Borgs hade rekat och ledde en fin vandring runt sjön. Vi gick på skogsvägar, på stigar, i obanad terräng och på stigar precis vid sjökanten.

Stig Welinder, professor i arkeologi, har tillsammans med studenter på Mittuniversitetet under flera somrar forskat kring de skogsfinnar som kom till Svartviken i början av 1600-talet för att försörja sig på svedjebruk.

Skogsfinnarna (eller svedjefinnar) uppstod i Sverige genom en stor migration av svedjebrukande finnar från östra delen av det dåvarande svenska riket (dagens Finland) under slutet av 1500-talet och början av 1600-talet.

Den svenska kungamakten särskilt under Karl IX ville befolka och göra anspråk på de vidsträckta och obebodda skogsområdena i mellersta Sverige, som Kolmården, Tiveden, Bergslagen, Dalarna, Västmanland och Värmland. I framför allt Savolax i östra Finland, varifrån de flesta skogsfinnar kom, började det bli ont om lämplig skog att svedja i takt med att befolkningen ökade.



För att locka till sig nybyggare erbjöds de svedjebrukande finnarna oftast skattefrihet under 6 till 15 år. Deras metod gick ut på att fälla och sedan bränna barrskog. Askan fungerade som gödsel, och man sådde en speciell typ av råg, svedjeråg, som gav extremt rika skördar under ett eller två år innan man flyttade till en ny svedja. De byggde speciella hus som rökstugor (med rökugn men utan skorsten) och rior (torkhus för svedjerågen).

Vi var 28 personer och tre hundar som gick cirka 12 kilometer på fyra timmar.

Gustav Boklund

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





Höstens skogsvandringar

Höstens första skogsvandring med sexton vandrare gick från Källviksbackens parkering och runt Lilla Källviksberget på stigar och skogsvägar samt på gamla banvallen (Björbobanan) tillbaka till Källviksbacken. Det blev ca 5 km. Vädret var lätt regn men ganska varmt.

Veckan därpå var målet Stabergs klack. Oj, vilket vackert väder! Mycket sol, lätt vind och 18 grader varmt. Efter mer än 4 km på steniga stigar i skogen gick vi upp till Stabergs klack för att fika. Där har man utsikt ner mot Runn. 27 vandrare deltog, några var med för första gången.



Höstens tredje skogsvandring gick från Borlänge Kanotstadion i Torsång. Vandringen gick i Holmsjöns naturvårdsområde på åkervägar, skogsstigar och lite asfaltsvägar, lättgånget, platt på Tunaslätten. Vandringen blev ca 7,5 km.

En vandring vid Stångtjärn började på skogsstigarna över Lövberget. En liten ”skylt” sade att stigen kallades Lilla Marietäktsstigen. På Lövberget finns en igenvuxen åker som kallats Marietäkt. Fika vid Stångtjärn. Sedan fortsatte vi längs en del av Stångtjärns elljusspår tillbaka till våra bilar. Vi var 28 vandrare som gick 5 km i lagom takt.



Höstens sista vandring gick från Karlsby fäbodar på stigar och skogsvägar i vackert soligt höstväder. Vi var 34 st och två hundar som utnyttjade delvis Sundbornsleden och Lostigen. Fika på stranden av sjön Logärden. Vi såg en fin huggorm! Vandringen blev ca 6 km.

Inger Gyllner, Marianne Lockner och Göran Carlstrand

Läs mer och se fler bilder 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, AU (*smkall)*	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 Arbetsutskottet KPR inför hösten/vintern

Under hösten kommer vi att fortsätta vårt arbete med att skapa bättre möjligheter för ensamstående samt att en tydlig ökning av omsorgsbostäder måste ske.
Vi kommer att bevaka att av kommunen fattade beslut genomförs. Med tanke på att en ny socialtjänstlag har införts den 1 juli vill vi följa upp den med tanke på förändringar för oss seniorer.
Under hösten kommer kommunens seniorvägledare att ta fram en ny handledning, hjälpmedel för att hjälpa oss i vardagen och i kontakt med kommunen.
Vi kommer att delta i Högskolans forskning beträffande ”Äldre personers relationer och ensamhet – Risk- och friskfaktorer”.

Fokusfråga i Arbetsutskottet
Ofrivillig ensamhet är en prioriterad fråga som diskuterades ingående på sammanträdet.
Beslöts att gå vidare med att samverka med Regionen om hur många personer som kan behöva stöd och hjälp.
Kommunen kommer att överföra all beställning av hemtjänst till en enhet som fördelar tjänsterna, för att säkerställa att brukarna blir nöjda samt minska antalet vårdare.

Frågor i Arbetsutskottet ligger till grund för behandling i KPR.

Nästa sammanträde i KPR är den 19 november.

Kent Karlsson, Föredragande

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

PATIENTRÅDEN

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

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 vakant
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 Norslund

Dagens gäster: Två sjuksköterskor specialutbildade inom omvårdnad vid demenssjukdomar. Demenssjukdom är inte *en* sjukdom utan en rad symtom som kan bero på olika sjukdomar och skador. De kognitiva förmågorna försämras och därför nämner man även demenssjukdomar som kognitiv svikt. Omvårdnaden ska genomsyras av en personcentrerad vård – en vård där vi alltid ser individen och inte sjukdomen.
Falu kommuns insatser och stöd till personer med demenssjukdom omfattar hemtjänst, anhörigavlösning, daglig verksamhet, växelvård och särskilt boende. Stöttar, handleder och informerar där behovet finns.
Vårdcentralen: Fortfarande behövs fler sjuksköterskor.

Vårdcentral Tisken

Falu kommuns representant kommer hädanefter att delta i alla patientråd. Arbetar med förebyggande och främjande insatser, anhörigstöd, träffpunkter, seniorvägledare, bostadsanpassning. Önskar få igång civilsamhällets organisationer och samarbete över gränserna.
Byggs: Ett nytt boende i Främby, 80 platser, klart 2027. Gruvrisgården avvecklas i samband därmed. Ett nytt boende i Haraldsbo år 2027. I samband därmed läggs Daljunkargården ner.
En fråga från deltagarna: Varför får inte vi som organisationer vara med och påverka och ha åsikter. Det vore en bra idé.

Frågor: Hur ser det ut för äldre innan man har behov att ett boende? Vilka alternativ finns?
Information från kyrkan: Sopplunch på Kristinegården varje tisdag, endast 50 kr. Många mötesplatser finns gällande hur man hanterar glädje, sorg och livets utmaningar. Ta kontakt med dessa.
Information från vårdcentralen: En trend idag att patienter vill ha snabba svar och snabb hjälp. Idag har vårdcentralen tre kontaktsätt (telefon, 1177 och 1177 direkt chat). Ofta hör patienten av sig på alla kanaler, vilket leder till att flera sjuksköterskor arbetar med samma ärende vilket är olyckligt för oss och för tillgängligheten.
Frågor från brukarna: Bemötande i väntrummet, telefonkontakter, vilket team tillhör jag?, mammografi, demenssjukvården.

Vårdcentral Kvarnporten

Regionen: Prognosen för Hälso- och sjukvård ligger på plus 101 Mkr för i år. Kostnadsutvecklingstakten har sänkts och statsbidragen var större än man trott. Kostnaden för inhyrd personal samtliga divisioner inom Hälso- och sjukvård har minskat med 21,6 procent juli 2025 jämfört med juli 2024.
Kommunen: Man kan nu få trygghetslarm utan ett biståndsbeslut.
PRO: Undviker man att söka vård pga de höjda patientavgifterna?

Falu Vårdcentral

Falu Vårdcentral har under längre tid inte genomfört något patientråd pga om-organisation, personalbyte och tidsbrist. SPF:s representanter har saknat denna möjlighet till kontakt och en av våra representanter har nu erbjudit sig att om intresse finns hjälpa till att utveckla och stödja bildandet av ett nytt patientråd.

Gemensamt alla vårdcentraler:

Höstens vaccineringar för covid och influensa startar v43 för dem som är 75 år och uppåt. Därefter influensa för 65- till 75-åringar.
Införandet av ett nytt journalsystem Cosmic har tagit mycket tid och resurser att planera. Startade 14 oktober.
Nya socialtjänstlagen kommer att innebära mer lättillgänglighet och mer tydlighet.

Marianne Häggblom

Trygghetslarm

Du som behöver kalla på hjälp eller känner dig otrygg i ditt hem har möjlighet att hyra ett trygghetslarm.
Trygghetslarmet är en insats som gör att du kan komma i kontakt med personal vid oförutsedda händelser alla tider på dygnet.

Läs på www.falun.se under Stöd & Omsorg / Hjälp i hemmet

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

SPF SENIORERNA Falun

ANNONSERA I MEDLEMSNYTT!

Annonspriser och annonskontakt:

Se baksidan




BUTIK BANKEN
Jul på Banken!
Från och med den 2 december till 20 december serverar vi vårt julbord på Två rum & kök. Dags att boka plats!
I år kommer vi fylla vår butik med juldelikatesser. Som skinka, lax, vår egen inlagda sill, gravad lax, patéer... Våra TAKE-AWAY-LUNCHER och HELGPÅSEN, dagsfärsk fisk & skaldjur, hängmörat kött och kockarnas goda såser väntar som vanligt på dig. Och passa på och slink in och ta något gott att äta & dricka.
Välkommen!
BUTIK BANKEN
Åsgatan 43, Falun.
Öppettider butikbanken.se

Här finns våra historiska minnen bevarade

Arkivcentrum Dalarna, Dalarnas folkrörelsearkiv och Falu kommuns Centralarkiv delar på lokalerna i den stora arkivbyggnaden på Tallenområdet.

Den 16 september besökte två studiegrupper i SPF Seniorerna arkivbyggnaden. De båda grupperna guidades av arkivassistent Björn Pierrou vid Arkivcentrum Dalarna och arkivarie Anna Zeniou Garneij vid Dalarnas folkrörelsearkiv.

Innan besökarna släpptes in i de välbevakade arkiven gav Anna och Björn en bakgrund till de olika verksamheterna. Vi fick lära oss att Arkivcentrum Dalarna drivs som en ekonomisk förening som i första hand tar emot dokument från organisationer och näringsliv, framför allt från stora företag inom bergsbruk, skogsbruk och stålindustri.



Arkivets verkliga raritet är Magnus Erikssons privilegiebrev till kopparbergsmännen, från 1347, där han betonar vikten av att bevara kungabrev och andra handlingar på ett säkert sätt.

Dalarnas Folkrörelsearkiv är en ideell förening som tar hand om dokument från länets föreningar, folkrörelsernas historia och personarkiv. Det kan till exempel röra sig om protokoll, fotografier, medlemslistor, verksamhetsberättelser, affischer, filmer och ljudupptagningar. Det rör sig alltså mest om vardagliga verksamheter och fritidssysselsättningar.

För den som vill forska har arkivbyggnaden en forskarsal. Den är öppen för alla människor, oavsett om du har forskarutbildning från akademin eller är amatörforskare. Det krävs dock att tid bokas i förväg så att personalen hinner ta fram aktuella dokument.

Efter den inledande presentationen var det dags att gå in i själva arkivet. Där gällde det att röra sig försiktigt mellan de smala raderna av skåp och hyllor från golv till tak så att de unika dokumenten inte kom till skada. Anna och Björn berättade att det ställs höga krav på en byggnad av det här slaget. Lokalerna ska skydda arkivmaterialet, framför allt från värme, fukt, ljus och skadedjur. Ambitionerna är så högt ställda att dokumenten ska kunna bevaras i 1000 år.

Det som gjorde studiebesöket extra konkret och spännande var de tematiskt ordnade långborden med arkivmaterial som arrangerats inför Faluns världsarvsdagar. De visade att de båda arkiven kompletterar varandra väl och ger besökaren en bättre helhetsbild.

Ett bord hade temat offentliga trädgårdar. Där fanns bland annat ett vackert dokument som visade en skiss på trädgården i Staberg. Ett annat bord hade temat parker. Där fanns till exempel en tidningsartikel och en insändare från början av 1970-talet av läraren Sigrid Stake som protesterar mot en planerad trafikled genom centrala stan. Ett tredje bord handlade om trädgårdsodlingar. Bland fotografier, planskisser och pressade växter fanns ett litet häfte av Axel Laurell om hur man odlar potatis.

Den stora arkivbyggnaden på Tallenområdet är intressant och väl värd ett besök.

Göran Johansson

Höstupptakt på Ernst Rolfgården

Programkommitténs höstupptakt gick av stapeln på Ernst Rolfgården den 27 augusti, passande nog samma dag som Rolf har sin namnsdag. För programmet svarade ingen mindre än Rolf Egil Bergström, som många falubor känner igen, bland annat från hans tid som chef för Radio Dalarna på1980-talet.



Tillsammans med dragspelaren Matti Itäranta framförde Rolf Egil, iklädd vit kavaj, svart polotröja och halmhatt, ett program om revykungen Ernst Rolf.

Vi fick ta del av historien om Ernst Rolf, som föddes i Falun 1891 vid Ernst Rolfgården i stadsdelen Elsborg i Falun. Publiken fick också lyssna till många av hans sånger; från beväringsvisor till kupletter och sjunga med i sånger ur allsångshäftet. Dessutom fick vi lyssna på ett par knastriga inspelningar av Ernst Rolf själv.

Det var en intressant livshistoria som målades upp. Även om Ernst Rolf på sin tid var en stilig man och populär artist, inte minst bland kvinnor, hade han också en hel del bekymmer i sitt privata liv.

Evenemanget på det pittoreska gårdstunet vid Ernst Rolfgården denna vackra sensommareftermiddag var trivsamt och lärorikt. Trots att Ernst Rolf var som mest populär på 1920-talet kändes hans sånger välbekanta. Jag tänker bland annat på *Karl-Alfred och Ellinor*, *Farfar dansar gammelvals* och *Det är grabben med chokla' i*.

Den som vill veta mer om revykungens liv kan besöka Ernst Rolfgårdens sommaröppna café och ta del av utställningen om honom.

Göran Johansson



Ditt digitala arv

Medlemsmötet den 11 september gästades av Jonna Steinrud, bibliotekarie och expert på digital medie- och informationskunnighet (MIK) Hon gjorde en ordentlig genomgång av vår digitala närvaro och riskerna med den.

Begreppet ”döstäda” rymmer flera dimensioner. Vad vill du att andra ska se efter din död? Vad vill du inte lämna efter dig! Hur kan du förbereda en situation där du inte längre kan lägga allt tillrätta?

Den digitala världen blir alltmer påträngande. Till skillnad från i den fysiska världen – där allt är synligt och påtagligt – finns du bakom en knapptryckning. Men du finns. Spåren efter dig blir långa.

Jonna gick igenom de många platser där dina knapptryckningar lämnar kvar något av dig och dina anhöriga. Många deltar på Facebook, X, Tiktok och andra sociala medier. Men även dina betalningar, bokningar och det du roar dig med finns kvar där ute.

Mot slutet av livet kanske man vill städa upp och forma sitt eftermäle. Men det är inte så lätt. Olika plattformar har olika ingångar och rutiner. Amerikanska system tar viss hänsyn till EU-regler men Tiktok som är kinesiskt gör det inte. De digitala spåren uppstår på flera sätt. Har du dator? Telefon? Surfplatta? Har du och din partner gemensamma konton? Hur sparar du foton? Kommer du ihåg alla lösenord?

Det är bra att kartlägga sin digitala vardag. Gör en lista på vilka digitala tjänster du använder! Ta med både gammalt och nytt, viktigt och mindre viktigt, prenumerationer, konton och medlemskap.

***”Du kan få hjälp**!”* säger Jonna. Digital vägledning ges på biblioteket. Det finns skrifter och artiklar. ”Digiguiden” ger praktisk vägledning.

Det går ställa in sina efterlevandekontakter men det kan vara krångligt och svårt att tänka på allt. Därför är det viktigt att ”tänka efter före”. Behöver du lägga ut det här? Eller kan andra klara sig utan den här informationen, den här bilden?

Under och efter Jonnas genomgång kom det många frågor. Det var tydligt att flera hade funderat på sitt digitala arv men inte var säkra på hur man går tillväga. Jonna ansträngde sig verkligen att vara saklig och hjälpsam.

* * *

Inledningsvis berättade ordförande Anders Sätterberg att vi nu är ca 2 700 medlemmar i föreningen. En ansökan om statsbidrag till insatser som förebygger ofrivillig ensamhet ska lämnas in igen. Arbetet med att förbättra akustiken i Wallmanssalen fortsätter och budgeten hålls, sade han.

78 medlemmar gick hem med fler frågor än de hade före medlemsmötet. Den osynliga digitala världen finns alltid bredvid oss. Jonnas föreläsning blev en viktig påminnelse om det.

Text och foto: Hans Kinell

I referatet på vår webbplats finns en sammanfattning i bilder av föreläsningen.

I fredags levererade tryckeriet MedlemsNytt till våra lokaler på Åsgatan. Nu är det måndag den 18 augusti och tidningarna ligger i prydliga staplar på det stora bordet i styrelserummet.



De ligger bakom att MedlemsNytt kom-mer hem till er. Fr v Ulla-Stina Engström, Mats-Gunnar Lönn, Eva Löfstrand, Anita Hellberg och Ann-Charlotte Aspholm.

Runt bordet arbetar Ulla-Stina Engström, Ann-Christine Aspholm, Eva Löfstrand och Anita Hellberg tillsammans med Mats-Gunnar Lönn, som basar över distributionskedjan. De arbetar med att sortera och förpacka tidningarna, så att varje brevduva får just de tidningar som den personen ska dela ut, tillsammans med en lista på dem som ska ha tidningarna, adresser till dem och portkoder där sådana finns.

Eva Löfstrand sitter och stoppar brev i kuvert som ska gå till nya 67-åringar, som får en tidning, i värvningssyfte. Hon gör också i ordning kuvert med brev och tidningar som ska till kommunpolitiker och lokala tidningar. Brev som ska skickas med posten.

Anita Hellberg etiketterar tidningar som ska gå till de medlemmar som måste få MedlemsNytt med posten.

Mats-Gunnar Lönn håller på och sorterar de exemplar som ska till de olika vårdcentralerna, tidningar som sedan får komplettera kassarna till de brevduvor som delar ut i närheten av respektive vårdcentral.

Men innan man kommit så här långt har Mats-Gunnar och Eva lagt ner många timmars arbete på förberedelser.

– Jag hämtar hem listor från medlemsregistret på de aktuella medlemmarna och de som anmält att de vill bli medlemmar, berättar Mats-Gunnar. Och så stryker jag de som bor tillsammans med en annan medlem, eftersom varje hushåll bara ska ha ett exemplar av tidningen..

Portkoderna är ett bekymmer ibland, en del vill inte lämna ut dem och andra svarar inte när brevduvorna ringer nere i porten.

Mats-Gunnar började som distributionsansvarig 2017 och såg genast att det fanns förbättringspotential i hanteringen.

– Jag älskar kalkylprogrammet Excel, så jag gjorde om postlistorna till Exceldokument. Då slapp vi göra förändringar för hand, vilket man gjort tidigare – ett omfattande jobb.

Eva har hand om brevduvorna, totalt 160, som är både ordinarie och reserver. Varje brevduva har mellan en och fem reserver, och tar reserverna slut får man efterlysa nya.

Den här gången var det 50 brevduvor som delade ut 1 769 tidningar i 65 brevduveområden runt om i Falun. Totalt trycktes 2 600 exemplar, och de som inte delades ut av brevduvor skickades följaktligen med posten. Endast drygt 100 tidningar blev över och finns på expeditionen, att kunna delas ut till behövande.

Och när du läser den här artikeln har samma procedur skett igen, nu med MedlemsNytt nummer 4.

Text och foto: Inger Söderlund

Möte i studiekommittén

Studiekommittén har haft sitt första möte för höstterminen och jag fick som representant för informationskommittén vara med och ställa frågor om verksamheten.

Enligt Barbro Plantin ska studiekommittén fånga upp medlemmarnas intressen och i samverkan med Vuxenskolan arrangera kurser och studiecirklar med varierat innehåll samt ge intresserade medlemmar möjlighet att vara ledare.



Övre raden fr v: Lovisa Bergqvist (verksamhetsutvecklare i Studieförbundet Vuxenskolan), Titti Ahlenius-Romlin, Barbro Plantin (sammankallande), Lisbeth Hedin-Sahlin (styrelseledamot i SPF). Nedre raden fr v: Marianne Häggblom, Elsa Wolff, Ylva Rytter. Saknas: Gunilla Back Kinell.

När jag tittar på alla kurser och cirklar som erbjuds inför hösten kan jag konstatera att utbudet är väldigt stort och mycket varierat. Kommitténs mål att starta 50 kurser/cirklar per år verkar vara realistiskt. En del kurser och cirklar är nya för terminen, exempelvis *Lär din hund att bli en svampletare* medan andra har gått tidigare, i vissa fall under flera terminer. *Linedance* verkar vara ett sådant exempel.

Jag noterade att studiekommittén strävar efter att starta flera nya kurser. De menar att utbudet inte kan vara konstant. Det måste hela tiden förnyas och spegla förändringar i samhället och svara mot nya behov och önskemål som växer fram. Just nu är det många som vill måla akvarell/akryl och populärt att lära sig mer om AI och digitalisering.

Det kan dock finnas svårigheter att erbjuda kurser och cirklar som många medlemmar vill ha. Inom vissa områden är det nämligen svårt att hitta lärare/ledare. Det är till exempel brist på lärare/ledare inom moderna språk, framför allt i engelska och italienska.

Lovisa Bergqvist, som är verksamhetsutvecklare vid Vuxenskolan, berättade att förslag på nya kurser och cirklar kan komma från många olika håll, dels från studiekommittén eller andra kommittéer eller medlemmar i föreningen, dels från kamratgäng som önskar starta en cirkel inom ett specifikt ämnesområde.

Men det kan också komma från en lärare/ledare som vill starta en kurs eller cirkel inom sitt eget intresseområde. Ett bra exempel på det är Leif Löfbergs kurs *Siljanringens geologiska hemligheter*. Det förekommer också att föreläsningar eller andra evenemang som erbjudits inom SPF genererar kurser eller cirklar. Jonna Steinruds föreläsning om *Döstäda på nätet – hur går det till?* är ett bra exempel.

Studiekommittén strävar också efter att nå ut till nya målgrupper inom SPF. Just nu är många deltagare äldre seniorer. En ambition är därför att skapa kurser och cirklar som lockar yngre seniorer, såväl kvinnor som män.

Göran Johansson

60plus Mässan i Falun

Den 24-25 september var det åter dags för 60plus Mässan att fylla Lugnets sporthall. Över 80 utställare fanns på plats inom områden som hus och hem, mode och skönhet, hälsa, resor och fritid. Besökarna kunde diskutera elavtal, solceller, bilar, hemtjänst, seniorboende m.m. Både Musik i Dalarna och Dalateatern delade ut information om säsongens program. På plats fanns också försäljare av kläder, smycken, ost och inte minst researrangörer av skilda slag.

Programmet på scenen var varierat och vi fick bland andra lyssna till Lennart Koskinen, biskop emeritus och känd från många morgonandakter i radio. Leksands IF talade hockeyminnen med några profiler. På temat friskvård gavs exempel på balansträning och besökarna fick också chansen att delta i lunchgympa. Modevisningen med höstkläder lockade många.



SPF Seniorernas monter. Fr v Maria Nordqvist, Anneli Stenberg, Anders Runström och Anders Sätterberg.

Daladistriktet av SPF Seniorerna var på plats och informerade om vår verksamhet och flera nya medlemmar tillkom under dagarna. SPF Seniorernas generalsekreterare Peter Sikström deltog och från scenen talade han om vikten att verka för goda villkor för seniorer. Politiker är i allmänhet dåligt insatta i hur det är att vara senior och media ger ofta en felaktig bild av äldre personer. Dagens senior är idag en aktiv person som deltar fullt ut i samhället och SPF Seniorerna har därför en viktig uppgift att påverka myndigheter och politiker för att ge oss goda levnadsvillkor och motverka åldersdiskriminering. *Text och foto: Barbro Carnehag*

Medlemsmöte med författarbesök

Författaren Niklas Lindberg från Ludvika var gäst på medlemsmötet den 9 oktober. Han föreläste om romanen *Odjuret som kom loss – den sannfärdiga skrönan om Johnny Lindberg*, som släpptes för drygt ett år sedan.

Niklas har skrivit denna debutroman tillsammans med Jesper Åström. Duon träffades under lärarutbildningen i Linköping för cirka 20 år sedan och upptäckte att de hade mycket gemensamt, bland annat intresset för att skriva och intresset för musik. Det resulterade så småningom i ett beslut att skriva en roman tillsammans.

Bokprojektet som har jämförts med storheter som *Forrest Gump* och *En man som heter Ove* har fått ett positivt mottagande, både bland vanligt folk och litteraturvetare. I Bibliotekstjänst recension kan man till exempel läsa att det är ”En underhållande, fartfylld och oemotståndlig skröna med hjärtat på rätta stället. Trots det breda anslaget, höga tempot och orealistiska händelseförloppet lyckas författarna hålla ihop historien med humor och stilistisk finess. En mörk feelgood med högt underhållningsvärde.”

Göran Johansson

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

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.

Hemliga resan

Femtio förväntansfulla SPF:are mötte upp för hemlig resa. Bussen började köra mot Gävle men svängde av mot Hedemora och sedan mot Husby. Den historiska böljande vägen var vacker med sol på trädens vackra höstfärger. Vi passerade bl a kungsgården Näs där friherren, politikern och skriftställaren Hans Hierta föddes 1774. På Husby kungsgård skrevs Dalalagen på 1200-talet.



Första stoppet var Garpenbergs slott som Gustav Vasa lade grunden till. Namnet kommer av ”garpar” som var ett öknamn på tyskar. I källaren finns rester av ett slaggstensvalv från 1500-talet (bilden t v).

Efter kaffe och smörgås fick vi information om slottets historia av en av ägarna, Johan Sandh, och sedan fick vi tid att göra egna upptäckter.

Bussen körde vidare till Gysinge, där lunchen väntade på Gysinge Värdshus. Gysinge järnbruk är från 1700-talet med många tillhörande byggnader. PRO har varit ägare av Gysinge herrgård men den såldes 2021.

Efter lunchen gick färden vidare till Gammelstilla järnbruk. Bruket anlades 1653 och har en lång historia av järnhantering. Idag är bruket nedlagt och har ersatts av ett litet exklusivt whiskydestilleri. Man tillverkar endast single malt whisky. Den måste lagras i minst tre år för att få kallas whisky enligt regelverket. Vi fick en guidad visning av Ove, som var med och startade verksamheten (bilden t h).



Det hela avslutades med gott fika i caféet och sedan startade resan till Falun.

Under hela bussresan har vi löst kluriga gåtor och sjungit lovsånger till Rosen (Rosenpotpurri).

Irene Börjesson (text)
och Per Börjesson (bilder)

Från vitkål till garn – utflykt till Dala-Floda



Per Wålstedt står i sitt vitkålsland med ett vackert vitkålshuvud i ena handen och den jättelika blasten i den andra.

Vi står i kanten av åkern, som ligger i Hagens by i Dala-Floda. Vi som tittar på är omkring 40 pensionärer från SPF Seniorerna i Falun, majoriteten kvinnor.

På andra sidan vägen och med ett vitkålshuvud i handen berättar Per för oss om grödorna, om avsättningen, om ekobondens vedermödor. Här står 50 000 plantor med vitkål, som ska skördas i oktober. Nästa år ska här växa morötter.

Per är bonde i fjärde led på gården. På 1920-talet flyttade Lennart och Mary Wålstedt till gården Näbbäcksholen här i Hagen. De ville rädda de svenska lantrasfåren, som ger fin och blänkande ull till textilier.

Det började med fåren. När industrialismen kom försvann de svenska lantraserna och istället infördes engelska raser, som gav ull som passade textilindustrins maskiner. Men Mary ville ha ull som glänste, som lantrasernas ull. De gamla lantraserna var nästan utrotade så man startade en fåravelsstation här 1918, liksom ett väveri. Kvinnorna i byn spann ullen för hand. Det man vävde här var mycket populärt, bland annat vävdes tyger till SAS flygplan.

Sonen Lasse tog hem en spinnmaskin från Tyskland 1934. 1943 brann spinneriet och väveriet men det byggdes upp igen, med Lasses maskiner. Lasses barnbarn Sonia är den som sköter färgeri och spinneri idag.

Under de senaste årtiondena har Wålstedts blivit kända genom Helena Hernmarcks spektakulära vävar, bland dem *Mossklyftan*, som hänger på Dalarnas museum. Ullen i vävarna är färgad här i färgeriet. Vävarna vävdes sen hos Alice Lund i Borlänge. Nu har dock Helena Hernmarck gått i pension, så några sådana vävar blir det inte mer; däremot har man levererat garn till Märta Måås-Fjetterströms textilateljé i Båstad, där garnet vävs till mattor.

– Ullen finns i mindre än 1 procent av dagens kläder, och textilindustrin har flyttat utomlands, säger Roger. Som ändå tror på en framtid för ullen, EU vill fasa ut microfiber, och om det sker borde det ljusna för ullen. Man bidrar också här till att höja ullens status, och ordnar sedan 2014 SM i ull, där den bästa och vackraste ullen belönas.

– Och nu har det börjat dyka upp spinnerier runt om i landet också, säger Roger.

Sonia har hand om färgeriet och spinneriet.

– Det första vi gör med ullen som kommer in är att klassa den, och göra rent den från bös och bajs. Sen tvättas den med ammoniak i så hett vatten som möjligt. Efter det färgas ullen i lika hett färgbad. Ammoniakvattnet blandas efteråt med såpa och förvandlas till tvål. Och samma färgbad används gång efter gång upp till tio gånger innan man slutar med svart färg och till sist ett bad som ger grått garn. Ullen går vidare och matas in i en ”plys”, en grovkarda, som kardar ullen. Så är det dags för spinning, den stora spinnmaskinen slamrar och slår och levererar perfekta hasplar med garn.

Det blev en lång men mycket intressant dag för oss alla. Ulla Immler, som var reseansvarig, berättade om Dala-Floda och om Wålstedts i bussen till Dala-Floda. Väl där fick vi förutom studiebesöken oss en riklig smörgåslunch och en tur till gårdsbutiken där vi fyllde kassar med nyskördade grönsaker.

Text: Inger Söderlund Foto: Ulla Immler

På vår webbplats finns ett utförligare referat och flera bilder.

Spa- och kulturresa till Grisslehamn

Vi avreste från Falun med Hanssons Buss i ett blåsigt men soligt väder söndagen den 17 augusti.

I Östhammar gjorde vi ett stopp vid Sjökrogen för att äta lunch. Vi fortsatte mot Grisslehamn och Havsbaden.



I spa-anläggningen tog vi på oss badkläder, badrockar och tofflor. Några simmade både i innebassänger och i de som fanns utomhus. Efter badet var det dags för middag.

Mätta och belåtna gick vi till ett konferensrum för att där bli underhållna av Roffen Engström, vars farfar var Albert Engström som bodde i centrala Grisslehamn. Vi fick också höra om Vilhelm Moberg och Erik Eriksson, författare som bodde i Grisslehamn

Måndag morgon åt vi en stor, välsmakande frukostbuffé. Vi gick ner till Eckerölinjens avgångshall för resa ut på Ålands hav. Som tur var hade vinden mojnat och havet var lugnt att färdas på. Många satt på däck i solskenet och njöt. Vi åkte sedan med bussen mot Falun dit vi kom strax före kl 20 med hopp om att alla i bussen kände sig nöjda och glada över resan.

Text och foto: Meta Nordlöf

Nostalgiskt på CTH

Den guidade fabriksvisningen av CTH Ericsons Hattfabrik i Borlänge blev en eftermiddag fylld av nostalgi och underbara minnen.

Fabriken startades av Carl Theodor Ericson. Han var en mycket driftig man. Under hans ledning blev CTH en av de största arbetsgivarna i Borlänge efter Domnarvet. Företaget är fortfarande ett familjeföretag som tillverkar huvudbonader för hand. Tillverkningen sker i de gamla fabrikslokalerna mitt i staden. CTH utsågs till Årets industriminne 2006” och är en mycket välbevarad fabriksmiljö.

”Hattar har brätten, mössor har skärm och luvor har ingenting!” förklarade Markus Morin från företaget. ”Keps” är en försvenskning av engelskans ”cap” – alltså en mössa.

Hatt- och mössmodet har varierat under åren men vissa modeller verkar vara tidlösa. Vegamössan, båtmössan (utan skärm!) och ”Jobbarmössan” (skärmmössa av kraftigt tyg, gärna med knäppning) står sig än. Studentmössan är oförändrad och baskrar finns i alla modeller.

Företagets storhetstid kom efter andra världskriget. Modet föreskrev då att man inte kunde lämna hemmet utan hatt! Kvinnorna köpte gärna en ny varje år. Herrarna klarade sig högst två år med den gamla.



Något förfärligt hände emellertid i slutet av femtiotalet. Rock'n'rollen slog igenom och herrhatten blev "ute". Damhatten kämpade på några år innan den drog sig tillbaka. CTH klarade sig ett tag men tvingades lägga ner fabrikstillverkningen 2004.

Många passade på att köpa något nytt. Anekdoter berättades, ögon glittrade och höfter svängde som i gamla da'r! Det blev en mycket trevlig eftermiddag.

Text och foto: Hans Kinell

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

KGK:are på sitt stamfik

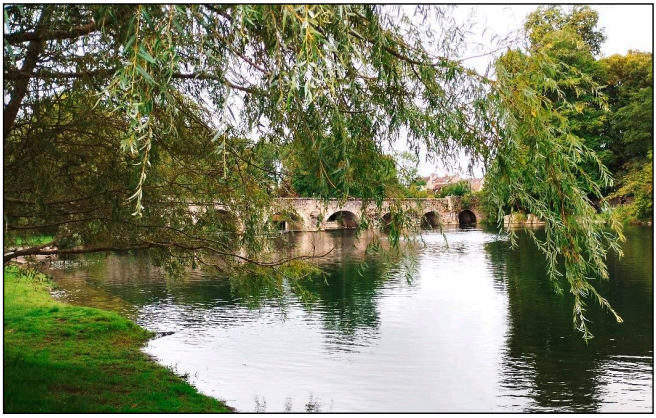


Här en av KGK-grupperna runt fikabordet på sitt stamställe, Gjuthuset.
Från vänster Erland Jacobson, Alf Andersson, Per Börjesson (med ryggen åt), Arne Andersson, Henning Strand, Tore Willdal och Bengt Djärv.
– Vi har alltid mycket trevligt på våra möten, och samtalar om allt mellan himmel och jord, berättar Arne Andersson. *Foto: Lisbeth Lindgren*

Konst-, kultur- och vinresa till Tyskland och Frankrike

Ett glatt gäng på 33 personer äntrade bussen i Falun för vidare färd mot Göteborg och *Stena Scandinavia III*. I Kiel väntade oss en lång resdag till Heidelberg. Det finaste i Heidelberg var nog valvbron över floden Neckar. Vid gränsövergången till Frankrike sjöng vi La Marseillaise (jodå, på franska). Flera körsångare var med på resan så det ljöd mycket bra.

Vi körde nu till Reims under gråa moln och regn. Några av oss hann med att besöka den vackra gotiska katedralen med sitt stora rosettfönster och sina många vackra skulpturer, bland dem *Den leende ängeln* från 1200-talet. Sedan var det dags för champagnetillverkaren G H Mumm, där vi fick en utmärkt presentation av champagnetillverkningens olika faser samt avsmakning.



Vi for vidare till resans höjdpunkt: Grèz-sur-Loing, den lilla byn som är känd för sina många besökande konstnärer, inte minst från Sverige. Floden Loing flyter under en valvbro (bilden t h) som vi kände igen från målningar, bl a av Carl Larsson. Det var här han träffade sin Karin Bergöö. Vi såg Pension Laurent och Hôtel Chevillon där Carl Larsson hade sin ateljé. En stiftelse har nu hand om huset där svenska konstnärer ännu kan arbeta.

Mot kvällen kom vi till Colmar. Besök hos familjeföretaget Bott Frères i Ribeauvillé, mitt i Alsacedistriktet. Även här blev det visning av vinframställning och provning av deras viner.

Nästa mål var Strasbourg. Under en fin båttur på Rhen utan regn fick vi se mycket av den fina staden med många gamla byggnader. En stor sevärdhet var också den magnifika medeltida katedralen som liksom katedralen i Reims har ett stort rosettfönster i väster. Vi passerade också den stora byggnaden där Europaparlamentet har ett säte.

Sista natten på kontinenten tillbringade vi i Kassel och dagen därpå körde vi till Kiel och gick ombord på färjan till Göteborg. Vid 18-tiden var vi åter i Falun efter en upplevelserik resa.

Text: Birgitta Sandström Foto: Karin Grundahl

På vår webbplats finns ett utförligare referat och flera bilder.

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 2800 medlemmar.
"SPF" i namnet "SPF Seniorerna" syftar på det tidigare namnet "Sveriges Pensionärsförbund".
Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:
* *Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som är positiv för seniorer.*
* *Att erbjuda medlemmarna ett brett och stimulerande utbud av aktiviteter för att bidra till ökad livskvalitet för de seniorer som vill leva ett aktivt liv – utifrån egna villkor och förutsättningar.*

Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla med rätt till pension** är välkomna som medlemmar. Även den som är **gift/sambo med befintlig medlem** kan bli medlem. Ingen åldersgräns.

Medlemsavgift 2026: 300 kr inkl avgifter till distriktet (30 kr) och förbundet (190 kr).
Betalning kan nu ske via "Mina sidor" på webbplatsen enligt instruktion som har skickats till de medlemmar som har angett sin e-postadress i medlemsregistret.
De som inte betalar på detta sätt kommer att få en avi/faktura sig tillsänd per papperspost. Betala i så fall INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.
Välkommen som medlem! Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår webbplats förstasida eller kontakta vår expedition per telefon, post eller e-post (se sidan 2).
Om du anmäler dig som medlem under 4:e kvartalet i år (dvs fr o m 1 oktober) *gäller nästa års medlemsavgift även för innevarande år. Obs:* Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sedan betalas.

Om försäkringar
Vår ***medlemsförsäkring*** (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 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 2800 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 2026:

Nummer:	*Annonsstopp / Manusstopp:*	*Utgivning:*
Inför våren	5 februari / 12 februari	vecka 10
Inför sommaren	23 april / 30 april	vecka 21
Inför hösten	23 juli / 30 juli	vecka 34
Inför vintern	15 oktober / 22 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2025:4

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders@futurefalun.se



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@gmail.com
Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com
Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com
Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com